Игорь Кузнецов

Безопасность от А до Я

Минск
2007

Рецензент:
Купрейчик С.К., кандидат юридических наук, доцент

Кузнецов И.Н.
Безопасность от А до Я . Мн., 2007. 544 с

Как защитить себя от уличного хулигана? Как обезопасить жилище, гараж или автомашину с помощью современных технических средств? Что делать, если вы вдруг стали безработным или вас преследуют бесконечные неудачи? Как избежать несчастных случаев и противостоять стихийным бедствиям? Как правильно действовать предпринимателю в современных условиях? Ответы на эти и другие вопросы вы найдете на страницах книги, которую держите в руках.

Советы, практические рекомендации и добрые пожелания, помогут избежать многих неприятностей и неожиданностей, которыми сегодня полна наша неспокойная жизнь, а в случае, если это не удастся, - подскажут правильное решение.

Представленное издание оригинально по своей структуре и содержанию, так как включает теорию, методику и практические рекомендации по обеспечению личной и общественной безопасности.

Для массового читателя

ПРЕДИСЛОВИЕ

XX век принес людям не только достижения в области технического прогресса, облегчившие жизнь, но и массу проблем, затрудняющих ее, а иногда делающих просто невыносимой. Болезни, изменение климата, нарушение экологического равновесия, войны и т. д. и т. п. Все это таким или иным образом отражается на нас.

Многие считают, что эти беды обойдут их стороной, никакие глобальные проблемы не коснутся. Но дело в том, что большие катаклизмы порождают малые, которые, возможно, заденут вас или ваших близких. Сегодня бедой нашей страны стал разгул вседозволенности и бесконтрольности, породивший рост преступности. Причем преступления становятся жестокими и изощренными. Самыми распространенными уголовными преступлениями в наше время считаются наркоторговля, угон автомобилей, рэкет, грабежи и кражи. От них не застрахованы ни простые граждане, ни известные люди.

Сегодня любой человек согласится с тем, что жить в современном мире стало очень небезопасно, так как нас окружает множество факторов, которые могут угрожать самому дорогому: нашему здоровью и благосостоянию. Выжить человеку в сложных условиях современной цивилизации стало проблематично, особенно в крупных городах.

Что же такое безопасность? Состояние защищенности наиболее важных интересов личности, общества и государства от угроз и есть безопасность. Практически не существует области человеческой деятельности, где гарантируется оптимальная безопасность граждан. Люди оказались незащищенными перед силами природы, социальными катаклизмами.

Причины нынешней тотальной незащищенности личности и общества кроются в имевших место на протяжении десятилетий:

— прямой и косвенной узурпации государством права на защиту человека;

—полном огосударствлении всех сфер безопасности, при чрезвычайной неэффективности государственной системы безопасности.

Каждый из нас субъективно ощущает, что безопасность населения снизилась. Стало опасно ходить по улицам, возросло число квартирных краж.

Любой из нас в наше нестабильное время желает стабильности в работе и повседневной жизни.

Для выживания в рамках современного общества со всеми его

недостатками просто необходимо попытаться сохранить или развить в себе набор определенных душевных качеств, которыми обычно характеризуется человек положительный во всех отношениях, с точки зрения разных по возрасту и мировоззрению людей.

С первого взгляда это кажется утопией, но на самом деле такие люди существуют в реальности, среди нас, только мы их не замечаем. Все мы в конце концов мечтаем об одном и том же: жить счастливо и беззаботно, иметь спокойный и благоустроенный дом, вырастить здоровых детей и оправдать надежды своих родителей.

В сегодняшнем мире объектом приставаний и нападений с различными целями могут стать не только беззащитная девушка или женщина, руки которой заняты тяжелыми сумками. С ситуацией угрозы вполне может столкнутся и взрослый мужчина, который в некоторых случаях просто не знает, как себя нужно вести и вообще нужно ли оказывать сопротивление.

Ведь полностью обезопасить себя от каких бы то ни было посягательств на личную собственность и сексуальную неприкосновенность на все 100 процентов не может никто, даже знаменитости с целым штатом охранников и телохранителей. Обязательно найдется какой-нибудь не совсем нормальный человек, который найдет способ достигнуть предмет своей болезненной страсти и обожания и каким-то противоестественным образом оповестить о своем существовании.

Иногда чрезмерная забота о своей безопасности служит плохую службу. Но что делать, если нет ни средств, ни возможностей нанять специалистов-охранников или купить защитное оружие (которые, как вы знаете, тоже не дают 100 процентов гарантии безопасности)? В таком случае приходится полностью полагаться только на собственные силы и интуицию. Для этого нужно вести целенаправленную деятельность по обеспечению собственной безопасности с самого раннего возраста.

В комплекс подобных действий входит следующее: воспитание и развитие у себя необходимых для выживания в экстремальной ситуации качеств, хорошая физическая подготовка и выносливость, знание элементарных правил самозащиты, психологическая устойчивость и умение прогнозировать сложившуюся ситуацию.

Полностью обезопасить себя от каких бы то ни было посягательств почти невозможно. Тем не менее при знании определенных правил или сценариев грамотного поведения, а также типичных ситуаций, которые могут возникнуть в любой момент и стать угрозой здоровью или даже жизни конкретного человека, можно

снизить степень негативных последствий или достаточно «легко отделаться». При знании этих правил вполне реально можно свести риск стать потерпевшим к минимуму. Во многом помогает знание того, как подобные ситуации «раскрываются», а также реальные случаи из жизни, рассказанные знакомыми или незнакомыми людьми.

К великому сожалению, многие люди крайне халатно относятся к собственной безопасности и думают, что беда пройдет мимо, вследствие чего попадают в «щекотливые» ситуации, когда становится уже поздно: человек полностью неподготовлен и растерян. А ведь зачастую именно моральная неподготовленность, страх (порой переходящий в шок) приводят к тому, что человек становится вдвойне беззащитен, теряет над собой и происходящим контроль и поэтому оказывается полностью зависимым и неспособным к своевременной атаке и отражению нападения вообще.

Поэтому перво-наперво нужно быть готовым к неожиданному повороту событий в любой момент нашей непредсказуемой и полной «острых ощущений» жизни. Это не значит, что вам нужно надевать под купальный костюм бронежилет, а на голову — каску, и не стоит обзаводиться полным арсеналом оружия.

И уж совсем не нужно жить жизнью «серой мыши», выходя на улицу лишь для того, чтобы быстро добежать до магазина за хлебом, потом на работу—и быстро обратно домой (за семь замков), не надо ходить в «потертой одежонке, чтобы не выделяться из толпы, скрывая истинные доходы и подавляя желание выглядеть красиво и элегантно. Хотя, кто его знает, может, и это способы самообороны.

Принято считать, что насилию или разбойному нападению можно подвергнутся только глубокой ночью, в безлюдном и зловещем переулке и нападающим должен быть сильный и страшный на вид маньяк. Но это мнение ошибочно так же, как и то, что преступники предпочитают нападать только на одиноких и беззащитных представительниц слабого пола или, в крайнем случае, на пьяного подростка, но никак не на взрослого мужчину. Запомните, что это отнюдь не так и можно запросто стать объектом посягательств, имея в качестве устрашения лишь гору никчемных мышц или бестолковую самонадеянность.

В наше неспокойное время можно подвергнуться опасности и средь бела дня, так как некоторых «хулиганов» наличие освещенности вовсе не смущает.

В наш век преступники придумали множество ухищрений и уловок, которые позволяют усыпить бдительность самого

подозрительного и опытного в подобных делах человека, а иногда разыгрываются целые спектакли, достойные наивысших похвал с точки зрения режиссуры и актерской игры главных действующих лиц.

Не стоит думать, что все преступники психически ненормальны; это далеко не так. Даже самые кровожадные и изощренные маньяки после судебно-медицинской экспертизы оказывались совершенно нормальными людьми, без каких бы то ни было психических отклонений. Такими же нормальными они являются и в повседневной, бытовой жизни, и именно поэтому никто из их близкого окружения даже и не подозревает, кем на самом деле оказывается этот человек. Так что будьте бдительны и наблюдательны.

Безусловно, что самые серьезные последствия любой экстремальной ситуации, в которую может попасть любой человек, это потеря здоровья. Не зря наши мудрые предки на протяжении долгих веков выработали определенные правила поведения, следуя которым на протяжении всей своей жизни, можно было поддерживать духовное и физическое состояние в норме и сохранять его таковыми до самой старости. Но сегодня многие из этих правил просто игнорируются, виной чему целый комплекс причин — от элементарной лени до в корне изменившегося менталитета и мировоззрения многих поколений последнего века.

Жизнь человека всегда была сопряжена с опасностями. Не случайно наши далекие предки, делая первые шаги по пути эволюции, учились пользоваться камнем не только как орудием труда, но и как оружием.

Борьба за существование заставляла людей всеми правдами и неправдами цепляться за жизнь, приноравливаться к любым невзгодам, как бы тяжелы они ни были, смело идти навстречу опасностям. Стремление осуществить, казалось бы, невозможное, пронизывающее всю историю человечества, помогает понять неимоверные усилия, предпринимаемые людьми в различных районах мира для того, чтобы приспособиться к суровым природным условиям.

Человек всегда обладал способностью адаптироваться к естественной и искусственной среде — от первобытных охотников, выходивших на зверя с каменным топором в руках, до космических путешественников второй половины нашего века, долгое время пребывающих в состоянии невесомости, мобилизуя все свои физические и психические возможности.

Именно для людей, чья жизнь постоянно сопряжена с опасностями, очень важна предварительная подготовка, как

физическая, так и психологическая. Спасатели, военнослужащие многих родов войск, туристы, уходящие на дальние маршруты, многие ученые и исследователи должны обязательно пройти предварительно полный процесс адаптации, в результате которого организм постепенно приобретает отсутствовавшую ранее устойчивость к определенным факторам окружающей среды и, таким образом, получает возможность „жить в условиях, ранее несовместимых с жизнью", что означает полную приспособленность к условиям полярного холода, знойных пустынь или недостатка кислорода на горных высотах, пресной воды в соленом море.

Люди, прошедшие полную адаптацию, имеют шансы не только сохранять саму жизнь, „но и решать задачи, ранее неразрешимые".

Процесс адаптации очень сложный и многоступенчатый. На первом его этапе, этапе адаптации к любому новому фактору, организм близок к максимуму своих возможностей, но решает возникшую задачу далеко не совершенно. Однако по прошествии некоторого времени, если человек (или животное) не погибает, а фактор, требующий адаптации, продолжает действовать, возможности живой системы возрастают—на смену экстремальной, или срочной, стадии процесса приходит стадия эффективной и устойчивой адаптации. Это превращение—узловое звено всего процесса, его последствия зачастую поразительны.

Большинство людей и животных, поставленных в экстремальные ситуации, из которых нет выхода, не погибают, а приобретают ту или иную степень приспособленности к ним и сохраняют свою жизнь до лучших времен. Такие стрессорные ситуации—длительные периоды голода, холода, стихийных бедствий, межвидовых и внутривидовых конфликтов—всегда широко представлены в естественной среде обитания животных.

В социальной среде обитания человека действует такая же схема. В течение сравнительно короткого отрезка своей истории человечество прошло через периоды рабства, крепостного права, мировых войн, но при этом не деградировало, продемонстрировав высокую эффективность адаптации к экстремальным ситуациям. Конечно, цена такой адаптации неоправданно высока, но эти бесспорные факты неизбежно приводят к заключению, что организм должен обладать достаточно эффективными специализированными механизмами, ограничивающими стрессовую реакцию и предупреждающими стрессорные повреждения и, что самое главное, позволяющими сохранить жизнь и здоровье.

В целом все это соответствует хорошо известному житейскому

наблюдению — люди, прошедшие через суровые жизненные испытания, приобретают определенную устойчивость к повреждающим факторам среды, т.е. жизненноустойчивы в любой экстремальной ситуации.

Современный человек, независимо от планируемых действий и маршрута передвижения в земном и неземном пространстве, сроков и географического положения, должен быть готов к действию в аварийной ситуации, без связи с внешним миром, когда можно рассчитывать только на себя.

Для человека, попавшего в экстремальную ситуацию вследствие непредвиденных обстоятельств, например аварии самолета, крушения корабля, военнослужащих, а также заблудившихся туристов выживание является в основном психологическим вопросом, причем самым важным фактором в данном случае является желание выжить.

Независимо от того, остался ли человек один или в составе группы, у него могут проявиться эмоциональные факторы — переживания вследствие страха, отчаяния, одиночества и скуки. Кроме этих психических факторов, на желание выжить оказывают влияние травмы, боль, усталость, голод и жажда.

Эта книга — своего рода практическое пособие, которое поможет читателю в современных условиях обеспечить основные виды защиты, а для этого позволит ему определить: что искать, где искать, чего остерегаться, что делать, как это делать.

Круг вопросов, рассматриваемых в книге, заинтересует более широкий круг читателей, которые в той или иной мере нуждаются в защите от насилия в нашем непредсказуемом обществе, хотя главное назначение этого пособия выражено в его названии.

В условиях осложнения криминогенной обстановки в стране повышается спрос на товар «безопасность», причем на товар разного уровня и качества. Государственная система безопасности не успевает реагировать на стремительно растущие потребности рынка.

С усилением защитной реакции общества появляется в том числе острая необходимость в подготовке и издании необходимой литературы по вопросам безопасности и защиты личности, ее собственности.

Как же защититься от всех напастей и крушений, которые могут коснуться нас в повседневной жизни? Вот здесь и появляется понятие безопасности, обеспечение которой и позволяет в какой-то мере застраховаться от всевозможных проблем и включает в себя комплекс мер, направленных на сохранение вашей жизни и членов

вашей семьи, личного имущества. Соблюдение элементарных правил личной безопасности помогает человеку, как это доказывает жизнь, избежать различных физических и моральных травм.

Данная книга представляет вашему вниманию основные аспекты проблемы обеспечения безопасности человека в современном обществе. Однако предугадать все ситуации, которые может приготовить жизнь, вряд ли под силу кому-либо.

Поэтому советы, которые даны на страницах этой книги, не являются панацеей от всех бед. Возможно, вы столкнетесь с явлением, не затронутым здесь. В этом случае, мы надеемся, вы сможете найти правильное решение, используя наши советы как базу. Искушенному читателю что-то может показаться смешным и обыденным, но тем не менее не стоит перелистывать страницу или бросать чтение на середине книги, ведь добрый совет сможет однажды спасти вам жизнь.

Рекомендуем всем, кто думает о своем благополучии и безопасности, прочитать эту книгу, а еще лучше постоянно иметь ее под рукой.

Глава 1. БЕЗОПАСНОСТЬ В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

1.1. Опасности в квартире и на улице

1.1.1. Квартира как источник опасности

• Ванная комната

Не надо пытаться исправлять «ошибки» архитекторов, устанавливая в ванной комнате дополнительные розетки и эффектные, но не имеющие специальной защиты светильники. Категорически недопустимо навешивать над ванной дополнительные световые приборы, которые могут в момент купания по той или иной причине упасть в воду.

При одновременном прикосновении к электроприбору и заземленным трубам человек при случайном пробое изоляции прибора может своим телом замкнуть электрическую цепь и получить сильный, нередко смертельный электрический удар!

Нельзя, стоя на ванне или соприкасаясь с водопроводными трубами, батареей, работать с электроинструментом, ремонтировать светильники и патроны, выкручивать находящиеся под напряжением лампочки!

Смертельно опасная глупость - пытаться, находясь в ванне, подогревать воду с помощью кипятильников, фенов и т. п. приспособлений.

Одинокому человеку следует обзавестись аварийной сигнализацией. Нередко от ее наличия, эффективности напрямую зависит жизнь.

• Окна

Категорически недопустимо свешиваться с подоконников, устраивать возле окон «шутейные» игры - наваливаться друг на друга, пугать товарищей, сидящих на подоконнике... Такие игры, особенно если шутники перед тем «разогрелись» за праздничным столом, смертельно опасны.

При любой работе, связанной с ремонтом, окраской, остеклением или мытьем окон, надо помнить, что под вами не полтора метра, отделяющие верхнюю ступеньку лестницы от пола, а пять или двадцать метров, разделяющих ваш этаж и землю!

• Балконы

Ни в коем случае нельзя присаживаться на балконные перила, что любят делать курильщики и подростки, демонстрирующие свою смелость!

Смертельно опасно пытаться перебираться с балкона на окно,

соседний или нижерасположенный балкон.

Помните: всегда необходимо иметь три точки опоры, то есть более чем одну ногу или одну руку от опоры не следует отрывать!

Смертельно опасно пытаться вскарабкаться на балконы по водосточной трубе, которая ни самим желобом, ни крепежными крюками не рассчитана на подобные перегрузки.

- ***Кухня***

Любые прикосновения одновременно к электроприборам и к заземленным предметам (водопроводу, паровому отоплению, канализации) смертельно опасны!

Нельзя проверять утечку газа с помощью открытого огня спички или зажигалки. Горящий газовый баллон переносить нельзя. Раскаленный баллон может взорваться **от** любого слабого толчка!

Необходимо запомнить как аксиому - в загазованных комнатах нельзя пользоваться электроприборами, а спичками -категорически нельзя.

Горящий газ (например, бьющий огненной струёй из трубопровода) гасить, если он не угрожает немедленным пожаром, не надо. Взрывается лишь пропан, смешавшийся с воздухом.

Именно тогда образуется гремучая смесь, способная взорваться от малейшей искры.

При запахе газа надо:

- При входе в загазованное помещение выбросить из карманов спички, зажигалки, чтобы машинально их не зажечь.
- Срочно вызвать аварийную газовую службу.
- Закрыть кран газопровода, проветрить кухню.
- Вынести из помещения поврежденный газовый баллон.
- Отключить все телефоны, так как они «искрят».
- Эвакуировать из квартиры жильцов.

Нельзя:

- Зажигать в загазованном помещении огонь или электрический свет.
- Пытаться чинить газопроводные трубы.
- Пытаться самостоятельно гасить горящий газ (пока он горит - он безопасен).
- Переносить раскалившийся от огня газовый баллон. Он может взорваться.

Если на кухне готовится еда - детей там быть не должно!

Опасно приближаться к горящей газовой плите в одежде с длинными, расстегнутыми рукавами, с распущенными волосами, которые могут мгновенно вспыхнуть, соприкоснувшись с открытым

пламенем.

На сильнодействующие вещества вроде уксусной эссенции необходимо повесить яркие ярлыки с надписью «Яд!».

Если в семье маленькие дети, то опасные вещества надо хранить в высоких, недоступных для них, а лучше закрывающихся шкафах. Следует убирать с раковин, низких полок и столов все не имеющие отношения к еде бутылочки и флаконы. Все доступные ребенку полки должны быть пусты.

• ***Дети в квартире***

Соберите всю разбросанную по квартире мелочь - ювелирные украшения, брелоки, ключи, пуговицы, шурупы, гвозди, иголки, булавки, монеты, значки, пробки от бутылок и тому подобное. Они могут стать орудиями детского самоубийства.

Проверьте прочность ограждения детских кроваток. Любые надломленные, с трещинами или просто подозрительные детали следует заменить. Ведь даже отколовшаяся от спинки щепка может быть очень опасна.

Не используйте для обогрева ребенка электрические приборы.

Проверьте все близкие к вашему дому колодцы. Поставьте на них тяжелые крышки, которые дети поднять не в состоянии. Закройте крышками емкости для воды - садовые баки.

Не привозите детей на дачу в дни, когда вы занимаетесь опрыскиванием садовых растений инсектицидами.

Все лекарства надо хранить только в высоких закрывающихся ящиках, ключ от которых должен быть у вас в кармане. На всех упаковках с сильнодействующими лекарствами надо наклеить таблички с черепом и костями и написать: «Яд!».

Проведите ревизию всей квартирной электросистемы. Поднимите выше или закройте розетки, проведите по верху или за мебелью все провода и удлинители, перевесьте на недосягаемую для ребенка высоту бра, светильники и другие тепловые и световые электроприборы. Проверьте состояние и надежность крепления шнуров к электроприборам, телевизорам и проигрывателям. А лучше всего сведите проводку от всех розеток на один включатель, который вы сможете выключать, выходя из комнаты.

Ни в коем случае не покупайте петарды, у которых короткий период горения пускового фитиля. Поджигая его, ребенок может не успеть сориентироваться, и петарда взорвется у него в руках. Не сработавшую пиротехнику нужно выбрасывать.

Огнестрельное оружие должно храниться в специальных, крепко закрываемых шкафах разряженным и разобранным. Патроны

хранить желательно отдельно.

Работать с электроинструментом (паяльниками, дрелями, выжигателями и пр.) ребенок должен только в вашем присутствии!

- ***Бытовая химия***

При работе с сильно ядовитыми веществами используйте респиратор или хотя бы марлевую повязку. От едких веществ защитят резиновые перчатки.

Переливание или пересыпание агрессивных веществ желательно производить на воздухе, используя ложку (которую потом выбросить, чтобы впоследствии случайно не взять в рот) и воронку и обязательно надев перчатки, респиратор и очки.

При массовом использовании ядов (например, тотальной травле тараканов) из квартиры нужно убрать все продукты питания, которые могут впитывать и накапливать яд, и всех животных, рыб и птиц, которые вам дороги. После окончания процедуры - хорошо вымыться и проветрить квартиру, открыв все окна.

Оставлять и использовать тару, оставшуюся после ядовитых веществ, сколь бы чистой она ни казалась, не рекомендуется.

При попадании брызг едких веществ в глаза нельзя их тереть. Нужно открыть кран с холодной водой и подставить лицо под сильную струю или промыть глаза двумя-тремя литрами воды, выливаемыми струёй из любой емкости.

При отравлении едкими веществами (пятновыводители, анилиновые красители, отравы и пр.) следует заставить пострадавшего выпить несколько стаканов соленой воды и вызвать рвоту. Необходимо срочно вызвать «Скорую помощь». При потере сознания больного нужно положить на бок.

При отравлении кислотами и щелочами желудок промывается с помощью введенного через пищевод зонда, который позволяет избежать дальнейших ожогов ротовой полости и дыхательных путей.

- ***Крыша***

Мокрые, заснеженные или покрытые тонкой коркой льда крыши становятся крайне опасны. Особенно это касается покатых крыш старых домов.

При очистке карнизов крыш от снега, сосулек, льда страховка должна быть обязательной мерой безопасности.

Опасайтесь любых растянутых на крышах проводов, они могут быть под напряжением.

- ***Подъезд***

Любые неисправные, вызывающие сомнения перила лестницы следует незамедлительно ремонтировать и укреплять, а раздвинутые

или выломанные из хулиганских побуждений отдельные прутья быстро заменять.

Катание на лестничных перилах и попытки сидеть на перилах опасны!

Нельзя пытаться ставить груз на перила или перетаскивать его через них, а также позволять поднимающимся или спускающимся людям подлезать под переносимым крупногабаритным грузом, перекрывшим лестницу.

Не следует привлекать к переносу тяжелых вещей, грузов людей, страдающих хроническими заболеваниями, особенно сердечно-сосудистой системы.

- ***Лифт***

Любая поездка на крыше лифта чревата трагическим исходом. Известны уже десятки случаев, когда дети были раздавлены лифтовыми кабинами или смертельно травмированы электротоком.

Если вы не хотите подвергнуться насилию или ограблению, никогда не заходите в лифт с незнакомыми людьми!

При вооруженном грабеже лучше отдать деньги, а себе оставить жизнь.

- ***Подъездная дверь***

Любое выключение света в подъезде в момент, когда вы заходите в подъезд, должно настораживать. В этом случае лучше дождаться знакомых провожатых.

Не следует заходить в подъезд, если к вам подошли и дожидаются, когда вы откроете дверь, незнакомые люди. Вспомните какое-нибудь «дело» и переждите несколько минут.

Крайне опасно выбегать из дверей, выходящих на проезжую часть улицы. Вряд ли водитель, вдруг увидевший перед радиатором машины неизвестно откуда взявшегося пешехода, успеет затормозить. Такие наезды в силу их неожиданности обычно заканчиваются трагически.

Над крыльцом должен гореть свет. Это убережет от возможного поскальзывания на льду и от нежелательных контактов с незнакомцами.

- ***Подвал***

В целях сохранения жизни не пытайтесь самостоятельно ремонтировать в подвалах поврежденную проводку, выключатели и другие электроприборы. Не подходите к электрощиткам, не заменяйте специальные закрытые светильники и выключатели на более простые, не используйте для освещения самодельные и изношенные переносные лампы и удлинители, а в мокрых подвалах не применяйте

их совсем. Не касайтесь электроприборов и стен возле них, если видите, что по ним стекает вода, не меняйте лампочки стоя в воде или на мокрой поверхности, не подходите к подозрительным, торчащим из земли или стен оборванным проводам.

В целях предупреждения пожара в захламленных подвалах нельзя использовать для подсветки спички, свечи, свернутые в пучок газеты, а также разбрасывать не затушенные сигареты.

Если вы слышите в подвале неясные, выдающие чье-то присутствие звуки - вернитесь домой. Если в подвал вас ведет необходимость, привлеките в качестве сопровождающих друзей или соседей.

Избегайте разговоров, тем более выяснения отношений с незнакомыми людьми, встретившимися вам в подвале. Что бы вы ни увидели, проходите мимо.

• ***Гараж***

Всякая случайная искра при переливании бензина или концентрации его паров может спровоцировать взрыв.

Заливайте бочку бензином под горлышко. В противном случае пустоту в бочке заполнят концентрированные пары бензина, способные перетечь в гараж и рвануть не хуже гранаты от любой случайной искры. Заливая под горлышко, не заливайте ДО ГОРЛЫШКА! Оставляйте небольшой - два-три сантиметра - слой пустоты. Как и любая жидкость, бензин от нагрева расширяется. И если, к примеру, вы заливали бочку в зимнее время или в похолодание, а погода стала теплеть, нагревшийся в бочке бензин может выбить пробку.

В гараже необходимо иметь огнетушитель, песок и кусок брезента на случай возникновения пожара или хотя бы бочку воды и пару ведер.

Работа двигателей в замкнутых помещениях смертельно опасна из-за выделения и быстрой концентрации угарного газа!

1.1.2. Криминальные опасности в вашем доме

Чтобы не привлекать к своему жилищу внимание воров, надо:

•Устанавливать «усредненные» двери и не навешивать на них табличек с указанием вашей профессии.

•Задергивать окна плотными шторами.

•Показывать квартиру лишь знакомым, в которых вы уверены.

• Научить детей не рассказывать о семейном достатке.

•Стараться не демонстрировать свой реальный уровень жизни.

•Нанимать репетиторов, строительных рабочих и других специалистов только по рекомендации знакомых и перепроверять их честность.

•Не отвечать на телефонные просьбы, если они касаются информации о вас и вашем жилище.

Нельзя:

•Давать объявления о покупке дорогих вещей, квартиры, указывая свой телефон.

•Выбрасывать в мусор упаковку дорогих вещей и копии чеков.

•Оставлять на автоответчиках записи, по содержанию которых можно понять, что вас нет дома.

•Рассказывать случайным людям (а лучше никому не говорить) о ценностях, которые хранятся в вашем доме, и о том, когда вы будете отсутствовать.

•Пускать в квартиру малознакомых и случайных людей, в том числе милиционеров, почтальонов, рекламных агентов, агитаторов и пр.

Чтобы вор не выбрал для грабежа вашу квартиру, надо:

•Убрать деревья, кусты, заборы, загораживающие ваши окна.

Исключить доступ преступника на строения, облегчающие путь к вашим окнам (козырьки, трубы и пр.).

•Установить решетки на окна, если вы живете на первом или последнем этаже или к вам легко залезть.

•Осветить двор.

•Укрепить подъездные двери, поставить домофон и пр.

•Поставить дополнительные двери в кармане вашей и соседской квартир.

•Установить охранную сигнализацию.

1.1.3. Прочие источники опасности

Дополнительная дверь в тамбуре не должна по прочности уступать первой, квартирной, иначе вы поймаете себя в ловушку - услышав звонок, откроете бронированную квартирную дверь и окажетесь в коридорчике перед дверью, которую преступник может легко выбить ногой.

Обе двери должны иметь надежные, но легко раскрывающиеся запоры, чтобы, например, во время пожара не стать непреодолимой преградой.

Находясь дома, лучше не закрывать открывающиеся изнутри только ключом замки. Следует ограничиться более простыми автоматическими замками и задвижками. Или же оставляйте ключ в

замочной скважине: если возникнет пожар, искать его будет поздно.

Никогда не оставляйте ключи без присмотра, не сдавайте вместе с вещами в гардероб, не бросайте в рабочие столы и бардачки машин. Помните: для того чтобы снять с них отпечаток, квалифицированному преступнику достаточно несколько секунд, по слепку он легко изготовит дубликаты.

При утере ключа всегда исходите из худшего, считая, что это не случайность, а чей-то злой умысел с возможными вытекающими последствиями.

Уходя из квартиры на длительное время, заприте, ее на все замки, закройте все окна, форточки, балкон и задерните шторы.

Проверьте, перекрыты ли краны, газ и выключены ли электро-приборы.

Особую бдительность следует проявлять в ситуациях, когда вдруг замолчал домашний телефон. Кто может поручиться, что его заранее, до того как прийти, не отключили преступники? Случайные совпадения всегда должны настораживать.

Будьте бдительны, не доверяйтесь внешности неизвестных вам визитеров, доверяйте документу и здравому смыслу. Не следует выходить из квартиры, когда неожиданно гаснет свет, прерывается телефонная связь, перестает поступать вода или газ.

Категорически нельзя открывать дверь, когда глазок ее заклеен или закрыт.

Чтобы преступник не проник в вашу квартиру, надо:

•Закрывать двери, даже выходя из квартиры на минутку (например, проверить почтовый ящик).

•Перед выходом из квартиры осмотреть в глазок лестничную клетку.

•Открывая дверь, не задерживаться перед ней.

•Не проходить в квартиру (например, на кухню отнести тяжелые сумки), не закрыв дверь.

•Уходя, закрывать балкон, окна, форточки, задергивать шторы.

•Проверять документы (через глазок) и перепроверять полномочия визитеров, представившихся должностными лицами. Для этого позвоните в организацию, от имени которой действует представитель.

• В случае сомнения попросить визитера обратиться к соседям, проверить, сделал ли он это.

• Незнакомых людей, представившихся дальними родственниками или пришедших от ваших знакомых, проверять,

расспрашивая о малоизвестных фактах биографии ваших общих знакомых.

• В подозрительных случаях звонить в милицию, стучать в стенку соседям или обращаться за помощью на улицу к прохожим.

• Научить детей не открывать дверь посторонним. Предусмотрите аварийные (при отключении телефона) каналы связи ребенка с вами и соседями. Это может быть мобильный телефон, локальная телефонная линия, сирена, стук в стену и пр.

Нельзя:

• Забывать в двери ключи.

• Впускать в квартиру госслужащих (милиционеров, работников ЖЭКа и пр.), не проверив их документы.

• Открывать дверь, когда: замолчал телефон, погас свет, в глазок ничего не видно.

• Открывать дверь незнакомым людям.

• Открывать дверь при криках «Пожар!» и запахе дыма. Немедленно звоните 01!

Не должны пройти мимо внимательного хозяйского взгляда всунутые в щели между дверями и косяком обломанные спички, щепки, обрывки бумаги и т.п. малозаметные посторонние предметы, торчащие из замочной скважины волосы. Таким нехитрым способом преступники иногда проверяют присутствие в квартире людей: часто открывается дверь или нет; живут в квартире или нет.

Согласованная защита жителей подъезда надежнее любого, самого замысловатого замка защищает ваш дом от воров, грабителей и террористов! И наоборот, разобщенность соседей (что мы часто наблюдаем в современных многоквартирных домах) значительно облегчает преступникам жизнь.

Открывая дверь даже самому обаятельному незнакомцу, оставьте ее закрытой на цепочку. Ваше явное физическое превосходство над визитером не должно служить причиной для игнорирования данного правила. Может быть, за косяком притаились его сообщники.

Цепочку, устанавливаемую на дверь, надо выбирать максимально прочную, массивную, состоящую из сварных (а не просто согнутых) звеньев. И основание цепочки, и паз следует крепить не шурупами, а обязательно болтами к двери и металлическим косякам.

Обязательно следите, чтобы щель, оставляемая цепочкой, была максимально узкой, не дающей возможности грабителю просунуть внутрь руку. В противном случае он сможет схватить вас за горло или руку и заставить открыть дверь.

Старайтесь не стоять перед дверью, чтобы преступник не достал вас выстрелом.

Если преступник пытается проникнуть к вам в квартиру, беспрерывно и как можно интенсивнее шумите: зовите на помощь соседей, топайте, стучите в стены, батареи центрального отопления, выбивайте стулом или каким-нибудь предметом оконное стекло. Звон и падение вещей из окон привлекают внимание. Не пытайтесь растолковывать прохожим, что с вами произошло - едва ли вам в состоянии стресса это удастся - кричите короткие и понятные всем «Караул!» и «Помогите!», «Пожар!».

Если вы решили воспользоваться газовым баллончиком, помните, что в замкнутом пространстве (комната, машина, лифт) от газового облака в равной степени страдают как нападающая, так и защищающаяся стороны.

Похожесть газового оружия на боевое может сослужить его владельцу плохую службу. Характерные для использования пистолетов и револьверов жесты, звук взводимого затвора, внешний вид оружия могут спровоцировать ответный выстрел преступника, но боевым патроном на поражение. Ведь противник не может знать, что вы всего лишь хотели распылить газ. Другую опасность представляет выстрел газового пистолета в упор. Жесткие осколки пластиковой капсулы на близком расстоянии способны выбить глаз и даже убить!

Помните: газовое оружие - это огнестрельное оружие!

Что бы вы ни использовали в качестве импровизированного оружия, научитесь обращаться с ним заранее.

После того как атака на вашу дверь прекратилась, не впадайте в эйфорию, не выходите из квартиры, чтобы поделиться радостной вестью с соседями. Возможно, преступник притаился и выманивает вас. Лучше подойдите к окну и попытайтесь увидеть выходящего из подъезда злодея. Созвонитесь с соседями, дождитесь, когда по лестнице пойдет кто-нибудь из ваших знакомых, и только тогда открывайте дверь.

При попытках силового проникновения в вашу квартиру надо:

• Кричать, свистеть, звать на помощь, т.е. производить как можно больше шума.

• Набросить на цепочку одежду, чтобы преступник не мог перекусить ее кусачками.

•Забаррикадировать входную дверь (например, обрушив шкаф) и дозвониться в милицию или выбить окно и позвать на помощь прохожих.

• Натравить на преступника собаку (если она есть).

•Стучать в стены и батареи для того, чтобы привлечь внимание соседей.

•Обесточить квартиру и попытаться спрятаться.

•При отражении атаки преступников использовать все возможные средства защиты.

Нельзя:

• Угрожать преступникам.

• Перелезать на нижние балконы, если вы с перил своего не достаете руками до карниза балкона, расположенного выше.

• Выходить из квартиры сразу после прекращения нападения.

Если дверь в вашу квартиру открыта, надо:

•Вызвать на лестничную площадку соседей и вооружиться любым оружием.

•Заблокировать дверь, закрыв ее и сломав в замочной скважине ключ, вставить в ручку двери трубу, ножку стула, привязать дверь к перилам лестницы.

•Забаррикадировать дверь подъезда, например, подогнав к ней машину.

Необходимо помнить:

• Не входить в квартиру, где могут быть грабители.

• Пытаться протестовать, если из вашей квартиры выносят вещи. Пройдите мимо и вызовите по телефону или через лифтового диспетчера милицию.

Ни в коем случае не перекрывайте преступнику путь к входной двери. Ваша задача не задержать, а выгнать его из квартиры. Лишая его возможности безопасного отхода, вы рискуете уже не имуществом, а жизнью! Старайтесь не смотреть в сторону бандитов, особенно если в их руках оружие. Не встречайтесь с ними глазами, а встретившись, не вздумайте играть в переглядки - кто первый не выдержит, отведите глаза в сторону. Не демонстрируйте свой характер, если желаете остаться в живых.

Когда речь идет уже не о вещах, а о жизни, когда вас бьют без опаски отправить на тот свет или когда при вас убили кого-то из других заложников, допустимо предпринять активные действия по спасению. При попытках активного сопротивления грабителям надо помнить, что единственная для вас возможность победить - это напасть неожиданно и с первого же удара нанести противнику тяжелую, выводящую его из строя травму. Если вы способны бить на поражение, у вас остается шанс на спасение.

Если воры считают, что вы спите, или не заметили вас, продолжайте «спать» и никак не выдавать своего присутствия.

Вспоминайте о близко находящихся к вам предметах, которые можно использовать в качестве оружия. Попытайтесь незаметно достать их. Найдите более надежное убежище, например, спустившись с кровати под кровать.

Если вас обнаружили вооруженные грабители, отдайте им деньги и ценности без сопротивления. Постарайтесь незаметно воспользоваться кнопками тревожной сигнализации.

Если вас пытают- симулируйте сердечный приступ. Когда вы подозреваете, что вас не оставят в живых, выманивайте преступников на улицу, например, предложив провести их к тайнику с ценностями. На улице больше шансов получить помощь. Усыпите бдительность преступников и, открыв входную дверь, кричите: «Пожар!». Если вы живете на нижних этажах, выбрасывайтесь в окно, выбив стекло стулом. Нападайте на преступника только в том случае, если вы уверены в своих силах, неожиданно.

Нельзя:

- Сопротивляться вооруженному грабителю, если ему нужны только деньги.
- Пререкаться с грабителями, грозить им, смотреть им в глаза.

1.2. Уличные преступления, или Как защитить свою жизнь и честь

Большинство уличных преступлений просто не случилось бы, если бы люди умели предвосхищать печальные события, если бы знали, где и когда ходить, как одеваться и как себя вести.

Если возле вас затевается какая-то возня, если вас толкают, то держите крепче кошелек и побыстрее уходите подальше.

Чтобы вас не обокрали на улице, надо:

- Стараться избегать мест скопления людей, где карманники встречаются чаще всего.
- Собираясь за покупками, брать с собой столько денег, сколько вам необходимо для покупок.
- Носить деньги во внутренних, застегивающихся карманах.
- Брать только деньги, без кошелька. Деньги менее заметны, и вытащить их из кармана труднее.
- Рассортировать деньги по достоинству, чтобы, покупая дешевые вещи, не вытаскивать крупные купюры.

•Хранить кошелек в среднем отделе сумочек.

•Перевесить сумочку вперед, чтобы видеть ее.

•Предпочитать надежные сумки с подкладкой, защитным слоем.

•Защищать деньги, если вас вдруг стали толкать и наступать на ноги.

• Помнить, что воры часто разыгрывают спектакли, чтобы отвлечь ваше внимание. Будьте внимательны, когда вас о чем-то спрашивают, о чем-нибудь просят или что-то предлагают.

Нельзя:

•Брать с собой все деньги.

•Засовывать кошелек в «задний» (на воровском жаргоне - «чужой») карман и карманы верхней одежды.

•Проверять наличие денег, трогая карманы.

•Укладывать кошелек в сумки, предназначенные для продуктов. Особенно уязвимы прозрачные полиэтиленовые пакеты.

К общепризнанным неблагополучным в криминогенном отношении зонам относятся кварталы, прилегающие к вокзалам и аэропортам, рынкам, паркам и городкам молодежных общежитии. Окраины городов за счет удаленности от штабных правоохранительных учреждений представляют большую угрозу, чем центр.

При передвижении по ночному городу исключите из вашего маршрута темные подворотни, проходные дворы, длинные заборы, пустыри, парки, новостройки, места ночных тусовок бомжей и пьяниц...

Общее правило при угрозе нападения грабителя или хулигана - упреждение действий преступника, так сказать, «борьба за инициативу». Вы всегда должны стремиться идти на полшага, на четверть шага впереди событий.

При встрече с грабителем-профессионалом самое разумное, что вы можете сделать, это отдать ему деньги. Профессионалу-грабителю ваша жизнь ни к чему, ему нужны ценности. И потерять жизнь вы можете только по собственной инициативе, пытаясь защитить свое добро.

Баллончики и т.п. импровизированные средства защиты предназначены не для шантажа («Отойдите от меня, а то нажму!»), а для атаки. Причем одной-единственной! Если первая не удалась, второй может не быть. Заговорите грабителя, отвлеките его внимание, заставьте взглянуть в сторону и мгновенно выхватите средство защиты.

Помните: любое действие раздражающего газового оружия кратковременно. И, «отключив» противника, надо использовать выигранное время с толком - либо от него убегать, либо его «добивать».

В любом случае стремитесь убежать как можно дальше от места нападения. Если преследователь отстал и вас не видит, попытайтесь сменить направление движения.

Если вы затаились, то помните, что любое, самое малое движение на фоне застывшей тишины сразу привлечет внимание, а вот полная неподвижность может быть незаметна даже вблизи. Всегда следует предпочитать убежища, из которых возможен выход в любую сторону, и избегать убежищ-тупиков.

Какими бы приемами борьбы вы ни владели, какое бы оружие ни приготовили к бою, не следует выказывать свое умение раньше времени. Если противник знает, чего от вас ожидать, боевые навыки теряют свою значимость!

Не надо смотреть туда, куда вы собираетесь нанести удар! Не предупреждайте противника о своих намерениях, если не хотите нарваться на контратаку. Смотрите куда-нибудь в сторону... И не надо молчать! Кричите «Убьют!», «Милиция!» или что-то более нечленораздельное, но не менее грозное. Во-первых, вас может кто-нибудь услышать и позвонить в милицию, во-вторых, крик - это средство психологической атаки.

«Добивание» поверженного противника - одно из первейших правил уличной драки и рукопашных боев. Не давайте напавшему на вас бандиту встать. Бейте его ногами в наиболее уязвимые точки - в лицо, живот, пах. Бейте до тех пор, пока он не прекратит попытки встать.

Гражданин имеет право на самозащиту лишь в ситуациях, явно угрожающих его жизни и жизни его близких. Во всех остальных случаях на мягкость закона он рассчитывать не может.

Помните, где хранится ваш электрошоке? или баллончик, не прячьте его далеко, умейте им правильно пользоваться и в случае угрозы, не задумываясь, пускайте в ход без предупреждений, угроз и демонстрации своих возможностей. Баллончики и электрошокеры по-настоящему действенны только при неожиданном их использовании!

Чем больше вы произведете шума, тем быстрее вам придут на помощь. Когда вас станут просить прекратить крик и бить стекла - не расслабляйтесь!

Удар должен быть неожиданным, максимально травмирующим врага и всего один - на поражение. Затем, пока насильник приходит в себя, - откатывание в сторону и спринтерский рывок с последующим

выходом к местам потенциального скопления людей, криками о помощи, битьем стекол и витрин, запутыванием следов или затаиванием.

Если нападение, насилие все-таки состоялось, постарайтесь запомнить приметы преступника, в том числе скрытые **от** посторонних глаз: родинки, шрамы, татуировки.... Запомните, чем и где вы нанесли ему повреждения. Это тоже может пригодиться.

Дети более всего уязвимы для насильников. Потенциальные насильники могут часами высиживать где-нибудь на отдаленной скамейке, наблюдая за возней детей на игровой площадке или в песочнице. Могут приближаться, разговаривать с детьми, предлагать мелкие подарки, сопровождать детей до подъезда или школы.

Любой контакт такого «дяденьки» с вашим ребенком должен настораживать. А если вы один, два, три раза подряд заметили возле детской площадки незнакомого соглядатая, не постесняйтесь подойти к нему и заговорить.

Особенно важно, чтобы дети не бродили по двору и улицам в одиночку, когда в вашем районе произошла серия нераскрытых сексуальных преступлений.

Сверхопасны прямые предложения от незнакомых людей сходить в кино, посмотреть видеофильм, сняться в рекламном ролике, покататься на машине и т.п. От таких «тетенек» и «дяденек» ребенок должен бежать без оглядки.

Расскажите ребенку несколько страшных, но очень похожих на окружающую жизнь сказок с плохим концом. Разрешите, не боясь показаться плохо воспитанным, не вступать в разговор с незнакомыми людьми, не отвечать на их вопросы, а если те проявляют настойчивость, убегать от них. Скажите, что не станете их за это ругать.

Объясните, что говорить ласковые слова, дарить подарки, угощать сладостями, обнимать, целовать ребенка могут только очень близкие люди, а прочие — только в присутствии и с одобрения родителей. Убедите рассказывать вам обо всех странных случаях. Очень часто дети, боясь наказания, скрывают эти факты.

Если ваш ребенок пропал, не по телефону, а лично подайте заявление, зарегистрировав его у оперативного дежурного райотдела (отделения) милиции. Сообщите пол, рост, вес вашего ребенка, его особые приметы, фасон и цвет одежды, в которой он ушел.

Не бросайтесь на поиски спонтанно. Подготовьтесь к ним. Это займет не много времени, а эффективность поисков увеличит многократно. Постоянный обмен информацией позволяет

координировать действия поисковых групп, в случае необходимости концентрировать их в одном месте.

По ходу поисков выясняйте, кто, когда и где в последний раз видел вашего ребенка. Опрашивайте жителей ближайших домов. Показывайте фотографию (лучше их захватить из дома несколько). Привлекайте людей к поиску, поручая им осмотреть их дом и двор.

Если вы не хотите усугубить полученную ребенком психическую травму, держите себя в руках. А лучше всего обратитесь за помощью к детскому психологу, для того чтобы он помог вам выбрать наиболее правильную линию поведения. В будущем старайтесь не вспоминать о случившейся когда-то трагедии. Не стоит говорить ребенку даже через год: «Если ты не будешь меня слушать и будешь приходить поздно домой, может случиться то, что случилось тогда!»

Если вас грабят в присутствии вашего ребенка, старайтесь не оказывать сопротивления. Картина избиения папы для психики ребенка может иметь гораздо более тяжелые последствия (даже в случае его победы), чем утрата тем же папой кошелька или части одежды. Кроме того, в подобной драке взрослый может легко проиграть: достаточно взять в заложники ребенка, чтобы нейтрализовать всякое сопротивление.

1.3. Действия в криминальных ситуациях

1.3.1. Угрозы, вымогательство, шантаж по телефону

Если вам угрожают по телефону, постарайтесь продлить разговор и записать его на магнитофон или дать прослушать соседям, знакомым. Разговаривайте спокойно, при этом постарайтесь получить максимум информации о звонившем (пол, возраст, дефекты речи, акцент и т.д.). Оцените характер и реальность угроз, степень информированности звонящего о вас и о вашей семье. Исходя из этого можно будет установить источник информации. Вступите в переговоры и постепенно соглашайтесь с требованиями злоумышленника.

Одновременно с разговором второй человек должен позвонить по другому телефону на телефонный узел и затем сообщить о случившемся по телефону 02 для экстренного задержания звонившего или принятия других мер.

Примите необходимые меры безопасности: закройте окна шторами, не выходите сами и не отпускайте своих близких на улицу одних (особенно детей), выполняйте все рекомендации сотрудников милиции. При необходимости позвонить пользуйтесь телефонами соседей (ваш телефон может прослушиваться).

Напишите заявление на имя начальника отделения милиции и передайте его сами или через соседей оперативному дежурному, который зарегистрирует его и выдаст вам талон-уведомление на основании приказа МВД.

По поступившему заявлению в установленные законом сроки должно быть принято одно из следующих решений, о котором вам будет письменно сообщено:

- возбуждено уголовное дело;
- передано заявление по подследственности или подсудности в другой орган;
- отказано в возбуждении уголовного дела.

Действия сотрудников органа внутренних дел, связанные с принятием и рассмотрением заявления или сообщения, могут быть обжалованы по усмотрению граждан в вышестоящие и другие компетентные органы (РУВД, прокуратуру).

1.3.2. «Беспокойный» телефон

У вас зазвонил телефон. Кто говорит? Молчание. И так неоднократно. Хорошо, если звонят днем, а если ночью? Эти звонки любого человека могут вывести из равновесия. Можно, конечно, отключить телефон на какое-то время, вынуть вилку из розетки, но не все имеют такую возможность. Беспокоящие звонки часто продолжаются неделями и даже месяцами, а в телефонной трубке часто слышится брань, оскорбления, клевета. Так что же делать? Безысходная ситуация? Нет. Беспредельное наше терпение кончилось - пора действовать.

Предлагаем следующее:

- положите трубку рядом с аппаратом: в течение полутора часов канал связи сохраняется (даже если телефонный хулиган перестал звонить и повесил трубку);
- позвоните с любого другого телефона (от соседей или с телефона-автомата) на телефонный узел, обслуживающий ваш район, дежурному диспетчеру по номеру телефона начальника узла, работающего круглосуточно;
- сообщите причину вызова, свою фамилию и номер вашего телефона, а если потребуется, то и адрес. Попросите установить номер, с которого вам звонят. Обязательно запишите фамилию диспетчера и время звонка. Диспетчер сообщит вам, когда будет установлен номер телефона хулигана, но данных на него не предоставит. Это делается для того, чтобы не было ложных заявлений для сведения счетов из-за ссор между людьми, даже из-за пустяков;

- напишите заявление на имя начальника отделения милиции по месту прописки о принятии мер к телефонному хулигану с указанием всех ваших действий. Передайте заявление .оперативному дежурному отделения под роспись на копии, которую оставьте у себя.

Помните: за ложный вызов экстренных служб предусмотрена административная и материальная ответственность, как и за звонок, создавший опасные условия.

01, 02, 03, 04 - это номера телефонов служб экстренной помощи населению, и обращаться по ним за справками нежелательно. При крайней необходимости можно связаться с нужной вам службой через любой из этих телефонов.

1.3.3. Если вы стали свидетелем хулиганства

Услышав крики о помощи, оцените обстановку и немедленно сообщите о происходящем в милицию.

По телефону или иным способом оповестите соседей и попросите их вместе с вами выйти к месту происшествия. Действуйте быстро и решительно по оказанию помощи, но не подвергая свою жизнь опасности. При угрозе нападения используйте право необходимой обороны.

Помогите прибывшим сотрудникам милиции разобраться в ситуации, при необходимости вызовите «Скорую помощь» пострадавшим, окажите им первую помощь.

Вы стали свидетелем хулиганства (ограбления)

Немедленно вызывайте по телефону милицию, позовите на помощь соседей-мужчин и вместе с ними постарайтесь пресечь действия хулиганов, задержать их до прибытия милиции. При наличии пострадавших захватите с собой из дома переносную аптечку, вызовите «Скорую помощь» и вместе с соседями окажите посильную медицинскую помощь.

Постарайтесь незаметно сфотографировать место происшествия или наблюдайте за действиями злоумышленников, запомните их приметы, марку и номер их автомобиля или мотоцикла. Предупредите соседей, выйдите на улицу при появлении наряда милиции либо в случае бегства злоумышленников. Постарайтесь совместными усилиями перекрыть пути бегства или незаметно на другом автомобиле следуйте за злоумышленниками до ближайшего поста ГАИ или отделения милиции, где сообщите работникам милиции о краже и направлении движения злоумышленников.

Ваша квартира обворована или в ней побывали посторонние

Заранее перепишите номера радио- и видеоаппаратуры, ценных бумаг, сберкнижек, составьте опись наиболее ценных вещей и держите ее вне квартиры. Нежелательно хранить дома крупные суммы денег и сберкнижки на предъявителя.

Уезжая в отпуск или командировку, оборудуйте квартиру охранной сигнализацией (автономной или пультовой) или попросите соседей присматривать за вашей квартирой и регулярно вынимать корреспонденцию из почтового ящика.

Оставьте включенными радиоточку и освещение на кухне и в одной из комнат, отключив автомат в электрощитке на площадке, и попросите соседей в вечернее время включать его, а перед сном —выключать, имитируя для наблюдателя на улице наличие хозяев в квартире.

Установите на подоконниках цветочные горшки, декоративные предметы и т.п., которые при открывании окна упадут вниз и создадут шум. Если вы живете на первом этаже, не допускайте вырастания густого кустарника под вашими окнами - под его прикрытием легко влезть в окно.

Используйте свои домашние секреты и маленькие хитрости в оставленной квартире - что-то непонятное и неизвестное наверняка сможет отпугнуть воров.

Заметив признаки кражи, не ходите по квартире и ничего не трогайте. Выйдите из квартиры и закройте входную дверь на ключ.

Зайдите к соседям и, сообщив им о случившемся, вызовите милицию (по телефону или попросив соседей сходить в отделение милиции, чтобы не оставлять квартиру без присмотра).

До приезда милиции расспросите соседей, при получении от них дополнительной информации сообщите ее в милицию для оперативного розыска злоумышленников. Встречайте сотрудников милиции вместе с соседями.

1.3.4. Посторонний в подъезде

Если вы заметили постороннего в подъезде:

1. Позвоните в двери к нескольким соседям, попросите их проверить наличие посторонних людей на других этажах (чердаке, подвале) и вместе с вами поговорить с посторонним.

2. Вместе подойдите к постороннему; спросите, чем вы можете ему помочь, и завяжите с ним разговор. Выясните, какой адрес ему нужен или фамилию жильца. При необходимости проводите его в нужную квартиру и присутствуйте при разговоре постороннего с жильцами, действуя по обстановке.

3. Помните: преступники могут ходить по подъезду, звоня в

квартиры, задавая различные вопросы, и выбирать объект для кражи. Немедленно сообщите о таких людях в милицию и проследите за ними.

4. Если разговор между вами и посторонним не получился или он пытается от вас скрыться, сообщите в милицию и попытайтесь задержать его с помощью соседей до прибытия наряда милиции. Постарайтесь запомнить приметы.

5. Если вы торопитесь куда-либо, попросите своих соседей действовать аналогично.

Посторонний выносит вещи из подъезда или квартиры

1. Если у вас возникли подозрения о краже и вы одни, сразу постарайтесь запомнить приметы постороннего и вещей.

2. Попросите соседей вызвать милицию, а сами с кем-нибудь ведите наблюдение за поведением и маршрутом постороннего. Если соседей нет дома, то вызовите милицию через диспетчера РЭП (кнопка вызова диспетчера на входе в подъезд и в кабине лифта), а затем продолжайте наблюдение.

Помните, что преступники, как правило, не действуют в одиночку и нередко используют автотранспорт. Поэтому постарайтесь запомнить марку, цвет и номер машины, в которую может сесть посторонний. Будьте внимательны и осторожны, используйте только тех людей, которых вы хорошо знаете -рядом могут быть сообщники преступника.

3. Если рядом с вами есть соседи или знакомые, вежливо попросите постороннего остановиться и объяснить вам, из какой квартиры и почему выносят вещи. При необходимости кто-нибудь из соседей может проверить достоверность объяснений постороннего, поднявшись в эту квартиру. Если в ней никого нет, попросите постороннего дождаться прибытия сотрудников милиции.

4. Если посторонний пытается скрыться, постарайтесь вместе с соседями задержать его до прибытия милиции. При угрозе вашей жизни используйте право необходимой обороны.

5. Если кража действительно имела место, сообщите об этом хозяевам ограбленной квартиры на работу или их родственникам.

1.3.5. Взломана или открыта входная дверь в квартиру

1. Не входите в квартиру. Зайдите к соседям, расскажите им о случившемся и позвоните в милицию, попросив соседей в это время наблюдать за квартирой и улицей.

2. Вместе с соседями обеспечьте охрану места происшествия до прибытия милиции, а также наблюдение за окнами и балконами квартиры снаружи дома.

3. При попытке бегства из квартиры злоумышленника блокируйте выходы и попытайтесь вместе с соседями задержать его или запомнить приметы, направление следования, номер автомашины и т.п. Передайте все эти сведения прибывшему наряду милиции. Сообщите жильцам этой квартиры или их родственникам о случившемся.

1.3.6. Нападение в подъезде

Чтобы избежать нападения в подъезде:

- постоянно контролируйте состояние освещения в подъезде, исправность кодового замка, домофона с помощью работников РЭП, наличие замков на дверях, ведущих на чердак, в подвал, на крышу;
- если дом оборудован домофоном, перед входом в подъезд вызовите свою квартиру или соседнюю, сообщите, что вы входите в подъезд или уже выходите на улицу, позвоните родственникам и соседям, чтобы они встретили вас около подъезда;
- если вас провожают домой знакомые, попросите их проводить вас до квартиры и затем позвонить вам, когда они вернутся к себе домой;
- приехав на такси, попросите водителя проводить вас до нужного этажа;
- желательно всегда иметь при себе карманную сирену, "свисток, в вечернее время держите в руках карманный фонарик, связку ключей, зонтик и т.п. на случай обороны;
- в многоэтажных домах целесообразно иметь на входе в подъезд постоянного дежурного (вахтера) или установить дежурство жильцов в подъезде (периодический обход этажей, осмотр чердаков, подвалов);
- выходя ненадолго из квартиры (к соседям, за почтой, выбросить мусор), закрывайте за собой дверь на ключ, постарайтесь не выходить на лестницу в позднее время (особенно нежелательно для женщин) и в легкой домашней одежде.

При угрозе нападения поднимите шум, привлеките внимание соседей (включите карманную сирену, свистите в свисток, разбейте стекло, звоните или стучите в двери), постарайтесь выскочить на улицу.

При внезапном нападении оцените ситуацию и по возможности защищайтесь любым способом, постарайтесь ошеломить и остановить нападающего, выиграть время для вызова соседей и милиции. Часто даже попытка активного сопротивления и шум заставляют злоумышленника прекратить нападение и отступить.

После нападения, оказавшись в безопасности, немедленно

сообщите в милицию и соседям о случившемся.

Нападение в лифте

Чтобы избежать нападения в лифте:

- настоятельно рекомендуйте детям и подросткам не садиться в лифт с незнакомыми людьми, перевозите детей сами;
- входите в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за вами может заскочить в кабину;
- если в вызванном вами лифте уже находится незнакомый пассажир, внушающий подозрение, не входите в кабину, а вызовите лифт снова;
- если вы все же пренебрегли этими советами и вошли в лифт с незнакомцем, вызывающим у вас опасения, нажмите одновременно кнопки «вызов диспетчера» и «стоп», чтобы кабина стояла с открытыми дверями на месте. После ответа нажмите кнопку нужного вам этажа и завяжите разговор с диспетчером. Диспетчер слышит, что происходит в лифте, и может при необходимости заблокировать лифт между этажами, вызвать милицию и лифтера. После выхода незнакомца из кабины нажмите кнопку вашего этажа и, приехав, поблагодарите диспетчера (можно заранее согласовать в РЭП эти действия);
- не стойте в лифте спиной к пассажиру, ненавязчиво наблюдайте за его действиями.

При нападении:

1. Поднимите крик, шум, стучите по стенкам кабины. Оцените ситуацию и по возможности защищайтесь любым способом путем причинения нападающему существенного вреда в пределах необходимой обороны, нажмите кнопку «вызов диспетчера» и любого этажа. При попытке нападающего остановить лифт между этажами не давайте ему возможность приближаться к пульту, постоянно нажимайте кнопку ближайшего этажа.
2. Если двери лифта открылись, постарайтесь выскочить на площадку, шумом и звонками в двери позвать соседей на помощь или выбежать на улицу. Оказавшись в безопасности, немедленно вызовите милицию, сообщите приметы и направление ухода нападавшего, попросите соседей оказать вам помощь.

1.3.7. Анонимные письма, угрозы, вымогательство

Если текст письма действительно несет в себе опасность вам и вашим близким, немедленно примите меры предосторожности:

- завесьте окна шторами (возможно, за вашей квартирой наблюдают);

- проверьте надежность замков всех дверей, запоров на окнах;

- подготовьте средства самообороны в квартире (палка, резиновая груша с разведенной лимонной кислотой и т.п.);

- предупредите своих близких, находящихся на улице, и вызовите детей с улицы.

Зайдите к соседям, которым вы доверяете, расскажите им о случившемся и попросите помочь. Позвоните от них в МВД (либо попросите соседей лично обратиться туда) и договоритесь о скрытной встрече с сотрудниками милиции и о ваших дальнейших действиях. Если у вас есть подозрение на конкретное лицо, а текст письма не несет в себе явной угрозы, письменно сообщите об этом в милицию, потребуйте вызвать автора письма для официального предупреждения.

Не используйте свой телефон для разговоров, связанных с этой ситуацией (он может прослушиваться злоумышленниками). Предупредите своих близких, кого это непосредственно касается, повысьте свою бдительность. Попросите друзей подстраховывать вас дома и на улице, всегда сообщайте им, куда и на какое время вы направляетесь.

Позаботьтесь о безопасности своих близких, выпускайте детей из дома только в сопровождении взрослых. Не используйте для передвижения попутные машины, такси вызывайте на дом по телефону соседей. Желательно исключить загородные прогулки и возвращаться домой до наступления темноты.

Попросите соседей сообщать вам о всех визитах посторонних или касающихся вас телефонных звонках. Расскажите на работе своему начальнику о случившемся для объяснения ваших возможных действий или изменения графика работы. Ведите себя спокойно и естественно, выполняйте все рекомендации правоохранительных органов до полного устранения угрозы.

1.3.8. Вы увидели человека без признаков жизни

1. Постарайтесь проверить, нуждается ли этот человек в помощи. Факт клинической смерти, когда еще возможно вернуть человека к жизни, устанавливается на основании трех признаков: отсутствие дыхательных движений грудной клетки; широкие зрачки, не реагирующие сужением на свет; отсутствие пульсации крупных артерий (сонной, бедренной). Первые признаки необратимой смерти: деформация зрачка при сдавливании; помутнение и высыхание роговицы глаза; появление сине-фиолетовых трупных пятен, окоченение.

2. Убедившись в отсутствии признаков жизни, оцените обстановку, будьте осмотрительны, т.к. место происшествия может

быть небезопасно для вас, позовите находящихся поблизости людей и немедленно (сами или через других лиц) вызовите милицию и «Скорую помощь». Вернитесь к месту происшествия и дождитесь прибытия вызванных служб.

3. Если у вас возникли подозрения в насильственной смерти, ничего на трупе и вокруг него не трогайте, не подпускайте близко любопытных. Попросите возможных очевидцев дождаться прибытия сотрудников милиции или запишите их фамилии и адреса.

4. Сообщите сотрудникам милиции обстоятельства обнаружения вами трупа и о ваших действиях. При необходимости возьмите у них справку для представления на работу о причинах опоздания.

1.3.9. На Вас натравили собаку

1. Не пытайтесь бежать, повернитесь к собаке лицом, примите устойчивое положение, поднимите крик, зовите на помощь, потребуйте от хозяина собаки отозвать или нейтрализовать ее.

2. Приготовьте подручные средства защиты (сумка, раскрытый зонтик, палка, камень), крепко держите их перед собой. Если вблизи имеется укрытие, медленно отступайте к нему спиной, не выпуская собаку из виду.

3. Постарайтесь встретить нападение ударом ногой, рукой или отклониться в сторону, отбивайтесь подручными предметами, прикрывайте рукой лицо. Прислонитесь спиной к стене, забору, чтобы не упасть. По возможности придушите или убейте собаку.

4. Оказавшись в безопасности или нейтрализовав собаку, вызовите с помощью соседей и прохожих милицию, постарайтесь вместе с ними задержать хозяина собаки или запомнить его приметы. Напишите заявление в отделение милиции для привлечения хозяина собаки к ответственности.

5. При укусах немедленно обратитесь в ближайший травмопункт или вызовите «Скорую помощь».

1.3.10. Безопасность автомобиля

Сработала охранная сигнализация автомобиля

1. При отсутствии людей у автомобиля или в кабине позвоните в милицию, которая при необходимости установит личность владельца и примет необходимые меры. До прибытия сотрудников милиции к автомобилю не подходите и ничего не трогайте.

2. Если вы заметали людей возле автомобиля, в кабине или если они пытаются скрыться, немедленно звоните в милицию, сообщите приметы злоумышленников или номер их автомашины, при угрозе вашей жизни к автомобилю не подходите.

3. Сообщите соседям и попросите их вместе с вами постараться задержать злоумышленников, не подвергая свою жизнь опасности. При попытке напасть на вас используйте право на необходимую оборону.

Ваш автомобиль угнали или обокрали

Чтобы обеспечить сохранность автомобиля вне гаража'.

- пометьте стекла, колеса, запишите номера радиоприемника или магнитолы;
- установите в машине противоугонные устройства и охранную сигнализацию;
- проверяйте исправность замков и дверей, запоров капота и багажника;
- выходя из машины, всегда вынимайте ключ из замка зажигания, запирайте двери, выключайте передачу, ставьте машину на ручной тормоз;
- не храните в кабине документы на машину, не держите на виду ценные вещи;
- оставляя машину на длительное время, выньте из нее ценные вещи, запасные части, накройте чехлом или установите тент;
- избегайте парковать машину в плохо освещенных или безлюдных местах;
- застрахуйте машину;
- договоритесь с владельцами соседних машин и на ночь группируйте свои машины так, чтобы затруднить маневрирование и выезд злоумышленников при попытке угона;
- при покупке подержанного автомобиля обязательно поменяйте все замки и противоугонные устройства.

Если автомобиль угнали или обокрали'.

1. Вызовите милицию. В случае угона сообщите данные об автомобиле и его особые приметы (маркировка стекол, колес, дополнительные фары и т.п.). Покажите прибывшим сотрудникам милиции место стоянки, направление движения угонщика.

2. Заметив признаки кражи, ничего в машине до прибытия сотрудников милиции не трогайте. Составьте опись похищенного имущества и напишите заявление на имя начальника отделения милиции для возбуждения уголовного дела. Если в течение двух месяцев автомобиль или похищенное имущество не будут найдены, в милиции вам выдадут справку о размерах нанесенного ущерба для представления в страховую компанию.

В оставленном вами автомобиле - злоумышленники

Помните о следующих мерах предосторожности:

- всегда запирайте на ключ двери, закрывайте стекла и багажник;

- выбирайте для стоянки хорошо освещенное или многолюдное место;

- направляясь к машине, держите ключи в руке;

- в темное время осветите фонариком кабину и проверьте целостность замков, дверей и стекол;

- не оставляйте в машине детей (особенно при работающем двигателе);

- избегайте оставлять машину у кинотеатров, спортивных залов и т. п., так как этим вы сами даете понять злоумышленникам, сколько времени будете отсутствовать (ставьте ее на стоянку в ближайшем дворе).

Заметив в кабине или у машины злоумышленников:

1. Не подходите близко. Постарайтесь немедленно вызвать милицию, а сами ведите наблюдение из ближайшего укрытия, не подвергая себя опасности.

2. Попросите соседей или прохожих вызвать милицию и помочь вам по возможности задержать злоумышленников или запомнить их приметы. При попытке нападения на вас используйте право на необходимую оборону, нейтрализуйте нападающих.

3. При попытке угона не стойте на пути движения машины, попробуйте воспрепятствовать угону, используя помощь владельцев других машин (блокировать выезд), разбейте камнем фару или стекло - это наверняка привлечет внимание сотрудников ГАИ.

4. Если злоумышленники пытаются скрыться, запомните маршрут их движения и номер их автомобиля, сообщите эти сведения прибывшим сотрудникам милиции.

1.3.11. Незнакомец разговаривает с вашим ребенком (угроза похищения или развратных действий)

Родителям следует помнить о следующем:

- всегда относитесь к ребенку с доверием, чтобы он рассказывал вам о малейших происшествиях, случившихся с ним вне дома, иначе он может скрыть от страха или стыда действительно что-то серьезное;

- объясните ребенку, что он должен сообщать вам о каждой попытке незнакомца завести с ним разговор, предложить угощение, деньги, совместную прогулку, увлекательную игру и т.п. и всегда отказываться от предложенных соблазнов, не вступать в разговор (сделать вид, что не слышит, уйти в сторону);

- разрешите ребенку при необходимости в целях самозащиты

нарушать установленные вами правила и нормы поведения, а именно: убегать, громко кричать, говорить незнакомцу неправду, вырываться, кусаться, звать на помощь и даже ударить нападающего;

- расскажите ребенку, что его тело принадлежит только ему, и незнакомец не должен трогать, обнимать и целовать его, что ребенок имеет право сказать «нет» любому взрослому, который причиняет ему боль или вред;

- внушите детям, что очень опасно для них: ходить куда-либо с незнакомцем; садиться с кем-нибудь, без разрешения родителей, в чужую машину; принимать подарки от незнакомого человека; играть на улице допоздна; возвращаясь домой, заигрываться по дороге; держать втайне любое знакомство со взрослыми;

- обязательно реагируйте на любой шум в подъезде и на улице, научите ребенка возвращаться домой в определенное время и по первому требованию;

- вручая ребенку ключи от квартиры, не вешайте ему их на шею (вшейте в карман костюма или платья замок-молнию), научите правильно ими пользоваться и никогда не отдавать незнакомцу, не приводить никого в свою квартиру;

- внушите ребенку, что при необходимости он может обращаться за помощью только к знакомым соседям; осмотрительно подбирайте няню или репетитора;

- научите ребенка самостоятельно пользоваться лифтом и не ездить с незнакомыми людьми;

- старайтесь сами сопровождать его на улицу и домой, всегда контролируйте его путь в подъезде и лифте.

Если незнакомец рядом с вашим ребенком:

1. Немедленно подойдите к ребенку и выясните у незнакомца, в чем дело (как правило, взрослые не подходят к незнакомому ребенку, если не имеют дурных намерений, **за** исключением случаев, когда ребенок потерялся и плачет). Если незнакомец уже ушел, расспросите о нем ребенка, других детей, соседей.

2. При возникновении у вас подозрений относительно намерений незнакомца или если он пытается скрыться, позовите на помощь соседей, задержите его, сообщите в милицию о случившемся и укажите приметы.

3. Предупредите соседей, чтобы они сообщили в милицию о новом появлении незнакомца и усильте контроль за ребенком, т.к. попытки приставания к детям могут повториться. Звоните в милицию при появлении любых подозрительных незнакомых людей среди детей.

4. При попытке совершения насилия над ребенком немедленно вызовите милицию и «Скорую помощь». С помощью соседей и прохожих задержите преступника. Для возбуждения уголовного дела напишите заявление в прокуратуру.

1.3.12. Нападение в электричке

Советы пассажирам:

- входя в вагон (особенно вечером), осмотритесь, оцените обстановку с точки зрения своей безопасности (вагон хорошо освещен, нет внушающих подозрение компаний, имеются пассажиры, способные прийти на помощь, и т.п.);
- перейдите в более многолюдный и безопасный вагон (не задерживаясь в тамбурах перед остановками, если, по вашему мнению, в вагоне небезопасно;
- постарайтесь разместиться в вагоне рядом с пультом вызова милиции (желтого цвета), не вставайте в тамбурах и межвагонных переходах;
- нежелательно вступать в разговор с подозрительными, на ваш взгляд, пассажирами и громко беседовать с друзьями (рассказывая о цели и маршруте поездки, наличии ценных вещей и денег, разворачивая и обсуждая покупки);
- постарайтесь не держать на виду ценные веши, не пересчитывать деньги;
- всегда держите под рукой свисток, средства самозащиты;
- постарайтесь сесть в головные вагоны, чтобы при необходимости можно было привлечь внимание машиниста, выйдя на платформу и подавая сигналы руками.

Помните:

1. При угрозе нападения поднимите шум, крик, попросите пассажиров о помощи, вызовите сами или через других пассажиров милицию, нажав кнопку переговорного устройства.

2. Применяйте при самообороне любые имеющиеся под рукой предметы, средства самозащиты, позволяющие нейтрализовать нападение, используя ваше законное право необходимой обороны; при нападении в тамбуре прорывайтесь в вагон к людям.

3. При неконтролируемом развитии событий, ставящих под угрозу вашу жизнь и безопасность пассажиров, остановите поезд (повернуть ручку «стоп-крана» в тамбуре), чтобы привлечь внимание машиниста и сотрудников милиции.

4. Постарайтесь с помощью пассажиров задержать нападавшего и доставить его на ближайшей станции в линейное отделение милиции (сдать в вагоне прибывшим по вызову машиниста

сотрудникам милиции) или сообщить его приметы.

5. При угрозах в ваш адрес, когда угрожавший выходит за вами на той же станции, либо останьтесь в вагоне (на одну остановку - ваша безопасность дороже потерянного времени), либо немедленно подойдите к работникам станции (дежурному по станции, кассиру) и, сообщив им об угрозах в ваш адрес, попросите вызвать милицию или сообщите приметы угрожавшего. Не пытайтесь покинуть территорию станции в одиночку, пока не убедитесь, что угрозы для вас больше нет, дождитесь прибытия вызванных сотрудников милиции или обратитесь за помощью к пассажирам, находящимся на платформе.

1.3.13. Обеспечение безопасности

Только объединив наши усилия и предложив помощь соседям, мы можем с честью выйти из любых экстремальных ситуаций: пожаров, нападений, грабежей, взрывов газа, несчастных случаев и т.п.

Чтобы меньше волноваться о сохранности вещей в квартире и безопасности детей и женщин, когда мы на работе или в командировке, надо многое предусмотреть заранее.

Оптимальный вариант - это поставить квартиру на охранную сигнализацию, тем более что в этом случае милиция несет материальную ответственность.

Но, к сожалению, когда нам предлагают защитить квартиру, у нас не хватает денег, а когда мы решаемся - нет уже у милиции технических возможностей.

Но пока ваш дом не охраняется, вы и сами не должны сидеть сложа руки.

Вам по силам следующее:

- укрепить дверную коробку;
- врезать дополнительный замок;
- установить автономную, только на батарейках, охранную сигнализацию квартиры;
- уходя из дома, закрыть окна и форточки, задернуть шторы, уменьшить звук телефона, чтобы звонок в пустой квартире не был слышен снаружи;
- не оставлять ключи в условных местах (под ковриком, в электрощитке, в почтовом ящике и т.п.).

Потеряв ключи, немедленно сообщите об этом соседям и, конечно, сразу поменяйте замок. Не вешайте на ключи брелки и другие предметы, по которым можно установить их владельца и номер квартиры.

Сделайте метки или надписи на ценных предметах различным

способом, даже невидимыми чернилами.

1.3.14. Без вести пропавший

1. При исчезновении, например, со двора малолетнего ребенка, который не может сам далеко уйти, с помощью соседей и знакомых, раскручивая спираль поиска от вашего дома, проверьте подъезды, подвалы и чердаки, игротеки, детские спортивные площадки, стройки, расспрашивая по приметам встречных жильцов соседних домов.

2. Позвоните в горотдел милиции по телефону 02 и поставьте в известность о пропаже и поисках ребенка, сообщите данные и приметы, оставьте свои координаты.

3. Наведите справки по телефонам о заблудившихся детях и в бюро несчастных случаев.

4. Обратитесь лично в отделение милиции для составления протокола-заявления о пропавшем без вести, приложите фотографию, документы или другие личные предметы.

5. Если у вас возникли подозрения в отношении конкретных лиц, связанные с похищением ребенка, или появились новые данные о пропавшем, немедленно сообщите о них в отделение милиции, ведущее поиск.

6. Не прекращайте самостоятельного поиска пропавшего ребенка до его отыскания.

7. Организуйте в ваше отсутствие дежурство родственников или соседей в квартире для возможного опознания пропавшего. При возвращении ребенка сразу же поставьте в известность милицию.

Аналогично действуйте, если пропал взрослый человек. Отсюда вывод: все должны иметь при себе документ, удостоверяющий личность. Детям и пожилым можно вышить инициалы, а молодым подойдут и браслеты с гравировкой. Людям, подверженным частым сердечным и другим приступам, выходя на улицу, надо иметь всегда при себе лекарства и при приближении недуга постараться достать бумагу или платок с указанием, где лежит лекарство и какая требуется помощь. Увидев человека в беспомощном состоянии, помогите ему и, если необходимо, вызовите «Скорую помощь».

1.3.15. Опасный пассажир

Водителям рекомендуется следующее:

- если вас просят подвезти, разговаривайте с голосующими через слегка опущенное стекло с правой стороны (двери закрыты, нога на педали газа);

- если голосующий вызывает у вас подозрение или пьян, не сажайте его в машину, особенно в вечернее время;

- водители-женщины! Подсаживайте в машину только женщин, остерегайтесь мужчин;

- при перевозке случайного пассажира посадите его на переднее сиденье, попросите пристегнуть ремень безопасности;

- не сажайте двух и более мужчин;

- остерегайтесь нападения сзади, особенно во время остановок;

- контролируйте с помощью зеркала в салоне действия пассажиров на заднем сиденье;

- всегда держите под рукой свисток и средства самозащиты (при оборудовании машины противоугонной системой установите дополнительную кнопку ее включения так, чтобы в случае опасности выключить ее могли только вы, да и то вне кабины);

- никогда не подвозите случайных пассажиров в незнакомые вам места: за город, в лес, на дачу;

- даже выходя на короткое время из машины (открыть багажник, протереть стекло), вынимайте ключи из замка зажигания;

- если вашу машину пытаются остановить, блокируй дорогу легковым автомобилем, на скорости врезайтесь в места, соответствующие одной трети длины автомобиля, для освобождения проезда.

Если злоумышленник пытается проникнуть в машину силой, заблокируйте двери и поднимите боковые стекла (можно также резко открыть дверцу, неожиданно ударив его). Непрерывно нажимая на сигнал, немедленно уезжайте; сообщите о происшедшем в ближайшее отделение милиции или на пост ГАИ.

Если севший в машину пассажир не внушает вам доверия, попросите его выйти или остановитесь около ближайшего сотрудника милиции (пост ГАИ, отделение), выньте ключи из замка зажигания, выйдите из машины и сообщите сотруднику о ваших подозрениях. При попытке пассажира скрыться помогите задержать его.

При требовании злоумышленников во время движения изменения маршрута, денег, ключей от машины постарайтесь, ведя машину, привлечь внимание водителей встречных машин и сотрудников милиции (включите противоугонное устройство, радиопередатчик, подавайте световые и звуковые сигналы, умышленно нарушайте правила дорожного движения, даже поцарапайте крыло идущей рядом машины).

Если преступник пытается угрожать и применять оружие и ваша жизнь - в опасности, лучше пожертвуйте автомобилем, направив его на препятствие (столб, забор, встречный грузовик) так, чтобы нейтрализовать преступника. В момент удара крепко

держитесь за руль на вытянутых руках, пригните голову и закройте глаза во избежание попадания осколков лобового стекла в лицо. Выбравшись из машины, немедленно вызовите милицию и «Скорую помощь» по ближайшему телефону или через водителей проезжающих машин. Не давайте преступнику возможности скрыться.

Если преступник все-таки вынудил вас остановить машину и пытается завладеть ею или ограбить вас, защищайтесь любым способом, используя подручные средства самообороны. Постарайтесь отразить нападение и срочно покинуть машину, не выключая противоугонную систему. Дальнейшие действия вам известны.

Несколько слов персонально для водителей такси. Если вам предлагают выгодный рейс на дальние расстояния, а пассажиры вызывают подозрение, лучше откажитесь от поездки. Если вы все же решились ехать, возьмите аванс за проезд и попросите документы, удостоверяющие личность пассажира. Данные на пассажира и место назначения рейса сообщите диспетчеру по радиотелефону или иным способом, а также через своих коллег.

Проезжая мимо автоинспектора, махните ему рукой как старому знакомому или остановитесь для выяснения любого вопроса - это заставит грабителей задуматься или отказаться от поездки.

Перед дальней поездкой, особенно ночью, можно заглянуть на пост ГАИ, что психологически действует на решивших напасть.

1.3.16. Вас обокрали (на улице, в магазине, на транспорте)

Чтобы обезопасить себя от карманной кражи'.

- собираясь за покупками на крупную сумму или получая деньги в банке (на почте), попросите родственников или друзей сопровождать или подстраховывать вас;
- оплачивая дорогостоящие покупки, пользуйтесь чеками банка для безналичного расчета;
- бумажники и ценные вещи носите в закрытых сумках или пользуйтесь внутренними карманами пиджаков (сумками-визитками), не применяя для хранения денег модные карманы-пояса;
- держите в разных местах крупные и мелкие деньги, не привлекая внимания окружающих к содержимому вашего кошелька при оплате покупок, прикрепите кошелек внутри сумки на легкую и прочную цепочку или иным способом;
- карманные кражи чаще всего происходят при посещении крупных магазинов, в очередях, в переполненном транспорте, на вокзалах, поэтому будьте особенно внимательны и осторожны, находясь в толпе;

- если вы не одни, попросите своего спутника подстраховывать вас при выборе товара или отдайте ему свою сумку;

- находясь в толпе, держите сумку в руках так, чтобы ее нельзя было открыть или разрезать снизу (сбоку) лезвием;

- всегда имейте при себе свисток или карманную сирену;

- обращайте внимание на людей, которые пытаются подойти к вам поближе, встают сзади или сбоку, прижимаются или отвлекают ваше внимание;

- карманные воры часто прибегают к различным ухищрениям, чтобы усыпить бдительность выбранной заранее жертвы (используют гадалок, изображают глухонемых, обращаются с просьбой разменять крупные купюры, поднести вещи, показать дорогу и т.п.), поэтому будьте осмотрительны при попытке остановить вас и завязать разговор;

- при следовании в общественном транспорте постарайтесь не засыпать и не забываться (читать) во время движения, не заглядываться в окно, если на полу стоит ваша сумка или чемодан;

- избегайте в транспорте стоять около дверей, т.к. здесь у вас из рук может выхватить сумочку кто-нибудь из выходящих пассажиров;

- воры-карманники рассчитывают на ловкость своих рук, вашу беспечность и безразличие людей к окружающим, зачастую оставляя своих жертв (особенно женщин и престарелых) без средств к существованию, поэтому будьте внимательны к людям, предупреждайте их, если заметили готовящуюся кражу. Помогая другим, вы сами не останетесь в одиночестве в подобной ситуации.

Действуйте следующим образом:

1. Схватите вора за руку, одежду, волосы, не давая ему возможности избавиться от похищенного или передать его сообщнику.

2. Поднимите шум, кричите: «Вор!», «Держите вора!», привлеките внимание прохожих и с их помощью задержите вора (в транспорте - сообщите водителю и попросите его не открывать двери).

3. Попросите прохожих (водителя) из ближайшего телефона-автомата вызвать милицию или вместе с ними сами доставьте вора в ближайшее отделение милиции.

4. При попытке вора скрыться нейтрализуйте его, не подвергая свою жизнь опасности, свистите в свисток (2 раза), громко кричите, не давая вору возможности незамеченным затеряться в толпе, и сообщите его приметы сотрудникам милиции.

5. При оказании вором или его сообщниками вооруженного

сопротивления не пытайтесь сами задержать его (используйте право необходимой обороны только в случае реальной угрозы вашей жизни и безопасности граждан), а срочно вызывайте милицию, сообщив направление бегства вора или номер используемой им автомашины.

1.3.17. Поездка в такси

1. Если вас провожают родственники или друзья, попросите их записать номер машины (фамилию водителя такси, номер таксопарка) так, чтобы водитель знал об этом. Сообщите провожающим, когда вы должны им позвонить.

2. В случае непредвиденной задержки в пути (авария, неисправность и т.п.) и необходимости пересадки в другую машину по ближайшему телефону сообщите об этом провожавшим. Попросите водителя первой машины записать номер автомобиля, на котором вы поедете дальше.

3. После окончания поездки позвоните провожавшим и сообщите им о благополучном прибытии на место. При отсутствии телефонного звонка от вас в течение определенного вами времени родственники или друзья должны сообщить об этом в милицию.

4. В случае нападения на вас в машине защищайтесь любым способом, привлекая внимание прохожих и водителей других машин (кричите, разбейте каблуком стекло; мешайте водителю управлять автомобилем, создавая аварийную ситуацию; прыгайте из машины и т.п.). Оказавшись в безопасности, сообщите о случившемся в милицию и провожавшим вас.

5. Если вас никто не провожает, вызывайте такси на дом по телефону, сообщив номер машины соседям, или оставьте записку, куда и на какое время вы уезжаете. Никогда не садитесь в случайные попутные машины, если в них уже находятся пассажиры.

Вы едете на курорт или в незнакомый город

1. Перед поездкой предупредите своих родственников или друзей о том, куда и на какое время вы уезжаете, каким транспортом. Собираясь в место, где разговаривают на другом языке, попробуйте заранее выучить несколько фраз, познакомьтесь с историей и обычаями этого народа, чтобы при обращении к местным жителям начинать разговор на их языке (оказав им уважение), а затем, извинившись, переходите на свой родной язык.

2. *Следуя в пассажирском поезде, постарайтесь принять меры предосторожности:*

- располагайтесь (особенно ночью) только в тех купе, где уже есть пассажиры, при необходимости договорившись с проводником о замене места;

- постарайтесь не засыпать, если попутчики вызывают у вас недоверие, или поменяйте купе;

- храните деньги частями в разных местах, отдельно от документов;

- избегайте оставлять двери купе приоткрытыми, т.к. это позволяет из коридора видеть вас и ваши вещи;

- в плацкартном или общем вагоне держите вещи у стены, рядом с собой (при выходе, на станциях вор может легко выхватить их и выбежать из вагона);

- если вас обманули мошенники или обокрали, немедленно сообщите об этом проводнику или начальнику поезда, который на ближайшей станции вызовет милицию.

3. Приехав на место, немедленно по телефону или телеграфу сообщите о прибытии оставшимся дома родственникам. Если у вас есть друзья в этом городе, сообщите им, попросите встретить вас на вокзале и проводить к месту назначения. В ночное время, если вам негде ночевать, лучше останьтесь на вокзале, не испытывайте судьбу.

4. Если вас не встречают, сразу сдайте все крупные вещи в камеру хранения. Постарайтесь быть одетым по погоде; приобретите местную газету, которую держите на виду, чтобы меньше отличаться от местных жителей. Для поездки к месту назначения используйте только такси или общественный транспорт, не прибегая к услугам случайных лиц или водителей попутных машин.

5. Забирайте свои вещи из камеры хранения только после устройства в гостиницу, на квартиру, отметки командировочного удостоверения и т.п. При снятии частной квартиры воспользуйтесь услугами квартирно-посреднического бюро; обращаясь к частным лицам, остерегайтесь мошенничества, просите их показать вам паспорт с местной пропиской.

6. Заранее приобретите и изучите план города, постарайтесь ориентироваться самостоятельно, чтобы меньше расспрашивать местных жителей и привлекать к себе внимание. Запоминайте местонахождение вокзала, почты, милиции, больницы и других учреждений, в которые вы сможете обратиться в экстренных ситуациях. Имейте всегда при себе карманную сирену, свисток и т.п., будьте внимательны и осмотрительны, особенно в выборе знакомств и на вечерних прогулках.

7. Выезжая на отдых, не берите с собой крупные суммы денег; воспользуйтесь аккредитивом или по прибытии на место откройте счет в ближайшем отделении банка. Перед отъездом домой сообщите об этом родственникам или друзьям, попросите встретить вас.

1.3.18. Вы оказались заложником или жертвой похищения

1. Действуйте, исходя из конкретной обстановки, но постарайтесь справиться с шоком и запоминайте, куда и как вас везут (тип дорожного покрытия, направление, время движения и т.п.), незаметно выбросьте по дороге вещи и предметы, по которым вас можно будет отыскать (одежду, бумажник и т.п.).

2. Попытайтесь пересилить себя и выполняйте все приказы похитителей, не показывайте страха, воздерживайтесь от жалоб, резких движений и оскорблений. Запоминайте, где вы находитесь, обстановку, приметы похитителей, постоянно следите за своим физическим и психическим состоянием.

При ведении с вами переговоров выигрывайте время любыми способами, соглашаясь с основными требованиями, но споря в мелочах. Старайтесь не спровоцировать похитителей на применение оружия и причинение вам вреда, попробуйте завязать непринужденный разговор, настроить на дружелюбный тон (при этом им будет психологически трудно убить вас и вы сами сможете успокоиться).

3. Если вместе с вами захвачены и другие люди, постарайтесь не привлекать к себе внимания, успокаивайте других, составьте план действия на случай бегства. Используйте моменты нерешительности похитителей для попытки бегства, но бегите все вместе, иначе оставшиеся могут пострадать. Если вы решились разоружить похитителей, действуйте быстро и четко, используя помощь других заложников и доводя дело до конца.

4. Во время освобождения вас спецподразделением спрячьтесь или укройтесь, ложитесь на спину, прикрывая руками затылок, подальше от окон, дверей, лестниц и лифтов. Оставайтесь на месте до окончания операции, не выбегайте навстречу спасателям (вас могут принять за похитителя). В случае вашего ранения много не двигайтесь, чтобы уменьшить потерю крови, зажмите рану рукой, одеждой, перетяните раненную конечность поясом или платком.

Самолет захвачен террористами

1. При следовании воздушным транспортом выбирайте прямые рейсы, без промежуточных пересадок, а на промежуточной пересадке не оставайтесь в салоне, всегда выходите в зал аэропорта.

Одевайтесь нейтрально, избегая яркой, привлекающей одежды или военной формы, на визитных карточках пишите меньше громких званий, старайтесь не беседовать с посторонними людьми на темы, связанные с вашей работой или положением в обществе, чтобы

террористы не воспользовались вами в качестве ценного заложника. Заметив при досмотре багажа или посадке в самолет, что кто-то из пассажиров ведет себя странно, постарайтесь незаметно обратить на него внимание работников аэропорта или милиции.

2. В захваченном террористами самолете оставайтесь на своем месте, постарайтесь не привлекать к себе внимание, определите из числа пассажиров ваших возможных помощников и наблюдайте за поведением террористов, избегая скоропалительных действий, чтобы не подвергать угрозе жизни пассажиров, выполняйте все указания командира корабля и экипажа, наметьте пути бегства через запасные выходы и аварийные люки.

3. Постарайтесь занять себя чтением, письмом, разговорами, не задавая вопросов террористам, и не смотрите им в глаза (употреблять спиртное опасно из-за неконтролируемости своих действий). Выполняйте требования террористов, не создавайте конфликтных ситуаций, спрашивайте разрешения передвинуться, сходить в туалет, открыть сумочку и т.п. Попросите террористов освободить детей, женщин и престарелых, попробуйте растрогать их, показывая фото семьи, детей или симулируя плохое самочувствие.

4. Если ваш самолет штурмуется группой захвата, ложитесь на пол, прячьтесь за спинки сидений и оставайтесь там до конца операции, не мешая ее проведению. При применении слезоточивого газа не трите глаза, дышите через мокрый платок, быстро и часто моргайте, вызывая слезовыделение, и покидайте самолет только после команды спасателей. При освобождении выходите как можно скорее, заложив руки за голову, вещи оставляйте в салоне (возможен взрыв и пожар). Выйдя наружу, выполняйте команды группы захвата, чтобы не стать случайной жертвой в перестрелке, не бегите, ложитесь спиной на землю.

1.3.19. Выстрелы

1. Немедленно отходите от окна и ложитесь на пол, предварительно выключив свет, передвигайтесь по квартире пригнувшись. Сообщите в милицию о случившемся по телефону, на улицу не выходите, предупредите соседей. Подойдя к окну сбоку, палкой или шваброй задерните шторы, укройте детей в ванной.

2. Вместе с соседями выйдите на лестницу и забаррикадируйте двери в подъезд изнутри, если имеется опасность проникновения в дом погромщиков. Используйте для самообороны любые подручные средства, организовав посменное дежурство у входной двери. Если у подъезда имеются раненые, дети и женщины, окажите им помощь, впустите в дом, не подвергая свою жизнь опасности. Выходите на

улицу только после наведения порядка сотрудниками милиции.

3. Если вы оказались на улице во время перестрелки, немедленно ложитесь на землю или спрячьтесь за ближайшим укрытием (столбом, деревом и т.п.), прижмитесь к стене дома. Старайтесь не остаться на середине улицы и передвигайтесь ползком или пригнувшись, чтобы не стать жертвой случайной пули.

Вы обнаружили оружие или взрывоопасные предметы

1. При обнаружении оружия постарайтесь немедленно сообщить о находке в милицию или, запомнив место, время и другие обстоятельства, отнесите его вместе с возможными свидетелями в ближайшее отделение милиции, сдав дежурному под расписку. Берите оружие двумя руками, аккуратно, чтобы избежать случайного выстрела, ни в коем случае не направляйте его (даже в шутку) в сторону людей; держите стволом вниз, не позволяйте брать его в руки детям и подросткам.

Помните: незаконное хранение и ношение оружия влечет за собой уголовную ответственность, а добровольная сдача оружия освобождает от ответственности!

2. Заметив взрывоопасный предмет (гранату, снаряд, бомбу и т.п.), не подходите близко к нему, позовите находящихся поблизости людей и попросите немедленно сообщить в милицию (военкомат, воинскую часть).

Если рядом ведутся строительные работы или живут люди, предупредите их и никого не подпускайте близко (особенно детей) до прибытия милиции или саперов, находясь в месте, защищающем вас от возможного взрыва. Не позволяйте случайным людям прикасаться к опасному предмету или пытаться обезвредить его. При обнаружении взрывоопасного предмета во время строительных, земляных или сельскохозяйственных работ заглушите двигатели, оставив технику в том же положении и удалив находящихся в ней людей на безопасное расстояние или в укрытие.

3. Совершая поездки в общественном транспорте (особенно в метро), обращайте внимание на оставленные сумки, портфели, свертки, игрушки и другие бесхозные предметы, в которых могут находиться самодельные взрывные устройства. Немедленно сообщите об обнаружении таких предметов водителю, машинисту поезда, любому работнику милиции. Не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности.

1.3.20. Вы столкнулись на улице с пьяной компанией или случайно вовлечены в драку (способы самозащиты)

1. Самое разумное - попытаться обойти стороной опасное

место, не останавливаясь и не привлекая к себе внимания (если начнется драка, вы можете пострадать и от хулиганов, и от прибывшей милиции). Постарайтесь вызвать милицию из телефона-автомата так, чтобы это не было на виду у дерущихся.

2. Если вас пытаются избить или вовлекли в драку, защищайте локтями живот, держа сжатыми кулаки перед лицом, старайтесь увертываться от ударов или, принимая их на руки, отводить в сторону. Смотря нападающему в глаза, попробуйте ударами ногой (по голени, в колено, в пах) держать его на расстоянии, постоянно двигаясь, отскакивая после каждого удара назад. Если вы чувствуете, что сами с нападающими не справитесь, включите карманную сирену, дуйте в свисток, зовите на помощь, не прекращая обороняться и в полной мере используя свое законное право на необходимую оборону.

3. При нанесении нападающему на вас удара кулаком нагибайтесь вперед, держа равновесие; при нападении на вас сзади не оборачивайтесь, нанесите 2-3 удара ногой назад (лучше всего прислонитесь к стене дома, забору и т.п., чтобы не получить удар сзади).

4. Получив удар в живот, напрягите мышцы живота и, не делая резкого вдоха или выдоха, отступите назад или в сторону. Задержав дыхание, отмахивайтесь руками, отклоняя верхнюю часть тела назад, затем медленно выдохните остаток воздуха, неглубоко и осторожно вдохните, снимая спазмы мышц.

При ударе в пах отступите на 2 - 3 шага и, если есть возможность, сильно и жестко попрыгайте на пятках (можно с приседанием на корточки), одновременно нанося себе удары кулаком в область поясницы.

Чтобы не потерять сознание после сильного удара в лицо, постарайтесь растереть пальцами виски, несколько раз напрячь и ослабить шейные мышцы и сделать массаж верхней части головы. Любым способом постарайтесь при этом выйти из драки или хотя бы отбежать на несколько шагов для восстановления нарушенной ориентации и координации движений.

5. При первой же возможности вызовите милицию, сообщите приметы нападавших на вас людей и, используя подоспевшую помощь прохожих и милиции, задержите нападавших.

1.3.21. Вас обманули мошенники

Как уберечься от мошенничества:

- остерегайтесь незнакомых болтливых людей, с порога предлагающих вам большие и выгодные сделки или продающих товар

по цене ниже его стоимости (он может быть ворованным или некачественным);

- заключая договоры с фирмами, совместными предприятиями, требуйте предоставления гарантий учредителями этих фирм, при подозрении на действия подставных лиц или применение поддельных фирменных бланков и печатей проверяйте их подлинность в отделении банка или в организации - учредителе фирмы;

- не пытайтесь переиграть в азартные игры (лотереи, карты, наперстки и т.п.) специалистов по облапошиванию простаков: дав возможность немного выиграть и возбудив ваш азарт, они заберут у вас все;

- не предлагайте незнакомым людям товар по завышенной цене (автомобили, видеоаппаратуру и т.п.), чтобы вам не всучили вместо денег пачку цветной бумаги или не отобрали деньги сразу же после сделки;

- при совершении сделок с незнакомыми людьми никогда не передавайте им деньги или вещи в руки даже на короткое время;

- будьте особенно внимательны в местах, где имеются проходные дворы, стройки, запасные выходы и т.п., не позволяйте этим людям заходить с вашими вещами в подобные места, чтобы не дать им возможности незаметно скрыться;

- давая объявление в газету о продаже или покупке ценных вещей, указывайте адрес до востребования (абонентский ящик в отделении связи), чтобы не стать жертвой ограбления;

- никогда не давайте незнакомым людям свой адрес или телефон, если договариваетесь о сделке (продаже ценных вещей, установке сигнализации на автомобиль и т.п.);

- покупая с рук ценные вещи, не ходите в одиночку, проверяйте на месте упакованный товар;

- купив что-либо, держите вещь в своих руках или отдайте своему спутнику, чтобы вам не смогли ее в момент платежа подменить.

Помните.

1. Обнаружив, что вы стали жертвой мошенничества, немедленно сообщите об этом в милицию, указав приметы мошенников, описание вещей и т.п. Напишите заявление на имя начальника отделения милиции для возбуждения уголовного дела по факту мошенничества и приложите к нему возможные вещественные доказательства.

2. Даже если ваша сделка с мошенниками была незаконной, не

пытайтесь оставить ее втайне, не обращаясь в милицию -вы рискуете впоследствии стать жертвой шантажа со стороны обманувших вас людей и нанести себе и своим близким непоправимый вред.

1.4. Терроризм

- ***Взрывы домов***

Начнем с малого - с подвалов и чердаков, которые в подавляющем большинстве наших домов открыты настежь. Необходимо предложить ЖЭКу навесить замки на уцелевшие двери, а разбитые починить, а еще лучше заменить на железные. Только двери должны быть крепкими, замки серьезными, которые не сбиваются одним ударом.

Укрепляйте двери на подъездах, потому что это тоже путь проникновения террористов в дом. Устанавливайте сложные замки, домофоны.

Далее проведите собрание старушек, сидящих возле подъездов. Они всё всегда видят и могут исполнять обязанности информаторов. Их задача - замечать незнакомых молодых мужчин, особенно если они перетаскивают какой-то груз, или убегают, оставляя машину, уходят со двора. Любые странности в их поведении должны настораживать. Номера подозрительных машин нужно записывать. Если это террорист, он может испугаться такого напора и ретироваться. Террористы шума не любят. Они его избегают.

- ***Взрывы на улицах***

Не имейте привычка заглядывать в бесхозные сумки, пакеты, дипломаты и автомобили. Не исключено, что там находится взрывное устройство. Вы беретесь за ручки или приподнимаете крышку дипломата, а туго натянутая ниточка выдергивает чеку у взрывателя.

- ***Бомбы по почте***

Шансы получить такое послание ничтожны, но исключать этого нельзя. Не вскрывайте случайные посылки и письма, а также письма, где неправильно написана ваша фамилия, посылки без обратного адреса или с обратным адресом, который вам неизвестен.

Должна вызвать подозрение не соответствующая размеру легкость посылки (когда там бомба только для вас) или, наоборот, чрезмерно большой вес (подарок для соседей). Смещенный центр тяжести - когда один угол посылки явно перевешивает, отсутствие на фруктовых посылках вентиляционных отверстий и пр.

Заминированные конверты отличаются от обычных большей - три и более миллиметров - толщиной (как, впрочем, и пачка присланных вам фотографий), значительным (до 50 и более граммов) весом, неестественной, напоминающей резиновую упругостью при

сгибании или, наоборот, мягкостью. Не исключено наличие на бумаге пятен и посторонних запахов.

Более всего вас должно насторожить, что посылку или письмо принес не почтальон, а незнакомый человек. Попросите его показать документы или раскрыть посылку, а сами постойте за дверью. Не хочет вскрывать? Значит, знает ее содержание. А если соглашается и рассказывает, что его попросили передать вам посылку незнакомые люди, да еще за это заплатили, вызывайте саперов.

- ***Бомбы-сувениры***

Продолжая тему диверсионных изысков, отметим еще один метод, взятый на вооружение террористами. Это изготовление мин-сюрпризов, которые заряжаются взрывчатым веществом и подбрасываются в людных местах.

Обычно они камуфлируются под какие-нибудь привлекательные вещицы. Это может быть что угодно - кошелек, брелок, авторучка, свисток, курительная трубка, портсигар, непочатая банка пива, сигареты и пр. Срабатывает такая бомба, когда вы ее поднимаете, открываете (сумочка, косметичка, кошелек и пр.), вскрываете (банка пива, пачка сигарет), снимаете колпачок с ручки, пытаетесь свистнуть в свисток и пр.

Чаще всего такие «сюрпризы» привлекают внимание детей. На их любознательность террористы и рассчитывают, отчего зачастую бомбы закладываются в игрушки.

Приучайте детей не поднимать на улице вещи. В крайнем случае (если не уверены в силе своего убеждения) нужно приучить детей вначале бросить в такую находку камень, пошевелить ее длинной палкой, а потом в обязательном порядке, хоть даже за премию в виде торта, принести взрослым!

- ***Взрывоопасные предметы***

Откуда берутся эти боеприпасы? Из заброшенных армейских складов и с территорий расформированных войсковых частей, с полигонов, о которых ваши дети осведомлены гораздо лучше вас, с мест былых боев. Любая такая игрушка может разнести в клочья вашу квартиру и вашего ребенка.

Любимы подростками взрыватели к гранатам, которые обладают меньшей разрушительной силой, но достаточной для того, чтобы покалечить и даже оторвать руку.

Разъясните ребенку, что такие «игрушки» опасны, их нельзя откапывать, поднимать, перемещать.

- ***Криминальный терроризм***

Бизнесменам рекомендую осторожней открывать утром

входную дверь или просить это сделать телохранителя.

Прежде чем садиться в машину, следует внимательно осмотреть прилегающую к ней территорию. Не видно ли вблизи посторонних предметов, которых раньше не было? Вот эта банка из-под пива на капоте или мятая коробка стирального порошка... Погодите их снимать! Они могут быть набиты взрывчаткой!

Теперь колеса. Не взрыта перед ними земля? Смотрите—вдруг блеснет на солнце тонкая проволока? Или мелькнут обрывки проводков. Куски скотча. Оброненное кольцо предохранительной чеки. Обрывки упаковки взрывчатки. Осыпавшаяся с днища машины земля. Обязательно надо проверить удобную для закладки бомбы трубу глушителя и горловину бензобака. Не помешает - пустоты с внутренней стороны бампера, решетку радиатора и пр. И под днище тоже надо заглянуть.

Проверяя автомобиль изнутри, следует смотреть, нет ли признаков взлома дверцы, не появилось ли за ночь в салоне посторонних предметов, не повреждена ли внутренняя облицовка. Пощупать сиденья, пол. Если вид вашей машины вызывает у вас подозрение - вызывайте саперов по контактному телефону 02.

Прохожим, если они заметили отирающегося возле закрытой машины человека, тем более суюущегося под ее днище, рекомендую отойти подальше и позвонить в милицию.

Самые безнадежные взрывы с точки зрения их предупреждения совершают террористы-камикадзе. Главный ключ к узнаванию террориста-камикадзе - его поведение. Не может человек, который собирается через несколько минут умереть, быть невозмутимо спокойным. Он будет нервничать. Потеть. Суетиться. Озираться. Или будет неестественно спокойным. И тем будет бросаться в глаза. Кроме того, он может придерживать или поправлять спрятанную под одеждой бомбу. Вернее, не саму бомбу, а ее механизм - провода, детонатор и пр.

Если вы заметили террориста, не вздумайте кричать или бежать! Вы спровоцируете террориста на взрыв. Отходите не спеша, никак не выказывая свой испуг. По возможности увлеките за собой рядом стоящих людей. Попросите их незаметно наблюдать за террористом. А сами звоните в милицию!

Но если взрыв все-таки прозвучал, постарайтесь найти наиболее безопасный путь отступления. Приложите максимум усилий, чтобы избежать давки. Толпа паникеров, стиснутая в замкнутом пространстве, опаснее бомбы.

В случае применения отравляющих веществ следует поступать

как при техногенных катастрофах, т.е. бежать как можно быстрее и как можно дальше от места их применения, прикрыв дыхательные пути мокрой (хотя бы пропитанной собственной мочой) тканью.

В целях предотвращения взрывов жилых домов надо:

Установить на чердаках и подвалах прочные двери, навесить на них замки.

Укрепить подъездные двери, поставить домофоны.

Проверить все пустующие помещения в доме.

Осмотреть и по возможности убрать машины, стоящие во дворе дома.

Познакомиться с жильцами, снимающими квартиры в вашем доме. О подозрительных личностях сообщить участковому инспектору.

Обращать внимание на незнакомых людей, расспрашивать их, проверять документы.

Любые подозрительные люди во дворе и любые странные события должны обращать на себя внимание жильцов дома!

Следует опасаться посылок и писем, где неправильно написана ваша фамилия, если на посылке нет обратного адреса или обратный адрес вам неизвестен, фруктовых посылок без вентиляционных отверстий и посылок со смещенным центром тяжести, писем в необычно толстых (более 3 мм) конвертах.

Чтобы уберечь себя от взрывов на улице, надо:

Избегать места скопления людей - рынков, стадионов, вокзалов, зрелищных мероприятий и пр.

Не приближаться к оставленным в людных местах подозрительным предметам.

Незамедлительно сообщать о своих находках в милицию или органы безопасности.

Останавливать людей, пытающихся проверить содержимое бесхозных сумок, свертков и пр. или быстро отходить от них.

При угрозе взрыва занять наиболее безопасное место - спрятаться за стену, колонну и пр.

После взрыва - избегать мест, где возможно образование заторов.

Нельзя:

Поднимать и пытаться открывать оставленные на улице, в метро, в транспорте сумки, портфели, свертки.

Пытаться самостоятельно разминировать взрывные устройства или переносить их в другое место.

1.5. Безопасность женщины

1.5.1. Угроза насилия

Чаще всего, конечно, прекрасный пол является объектом восхищения и обожания. Но, к сожалению, именно женщины чаще, чем мужчины, становятся жертвами маньяков, убийц и уличных хулиганов. Женская половина населения в несколько раз больше страдает от угроз физического, морально-психологического насилия.

Несмотря на сложившийся стереотип, что женщины — беспомощные, слабые, беззащитные существа (что в какой-то степени соответствует действительности), при желании они могут постоять за себя. Они обязаны знать, как себя вести на улице, чтобы самим не провоцировать уличных хулиганов. А в случае, если хулиган пристал с угрозами, женщины должны уметь дать достойный отпор его наглым действиям.

Именно об этом пойдет речь в этой главе. Женщины нередко становятся жертвами вербального насилия. То есть к ним могут «пристать» в общественном транспорте, в частном автомобиле. На улице с ними могут нагло «заигрывать», преграждая путь, и прочее, и прочее.

Можно дать, конечно, несколько советов женщине по поводу того, если ей приходится идти по темной безлюдной улице в то время, когда большая часть населения уже давно сидит дома и попивает чаек. И что же эта дама делает на улице в такое время суток, да к тому же совершенно одна? Может, возвращается с работы, а может — с дня рождения. Во-первых, женщине самой нужно «иметь голову на плечах», и если вас пригласили на торжество и к тому же просили посидеть еще и еще, в то время когда за окнами уже начало темнеть, то здесь, по логике вещей, о вашей безопасности должен позаботиться хозяин дома и оставить вас у себя переночевать.

Если же вы заведомо знаете, что вам завтра на работу и вы ни при каких обстоятельствах не можете остаться ночевать, а провожать вас никто не собирается, то подумайте об этом заранее. Кто же позаботится о беззащитной одинокой женщине, кроме нее самой?!

Если выбора нет, и привлекательная, ко всему прочему, еще и нарядная женщина (девушка) вынуждена идти в поздний час одна по улице, то она должна позаботиться о своей безопасности. Например, можно «пожертвовать своей красотой», то есть предварительно (перед выходом на улицу) избавиться от «умопомрачительного» макияжа, растребушить свою «неповторимую» прическу. Это для начала. Удивлены? Да, способ оригинальный, но зато эффективный.

Так вот, еще желательно снять с себя дорогую норковую шубку и, если вы доверяете имениннику, оставить ее у него до следующего

дня, а самой попросить какой-нибудь старенький поношенный макинтош, в котором на вас никто никогда не «польстится».

Речь даже не идет о золотых украшениях, которые вы с тщательностью надевали перед уходом из дома, их нужно убрать куда подальше, например в дорогую красивую сумочку. А что же делать с этим аксессуаром, который «портит» весь вид и никак не вписывается в новый имидж — поношенный плащик и растрепанная прическа? Не дай бог, еще кто-нибудь подумает, что вы сами украли эту сумочку (ведь не может же такая «ободранная выдра» идти по улице с сумочкой, которая стоит приличных денег?). Да, с сумочкой надо что-то делать.

Можно для большего эффекта засунуть ее под плащик, привязав к животу, изобразив из себя озабоченного вида беременную на восьмом месяце. Да, не забудьте изменить свою целеустремленную элегантную походку и грацию на тяжеловесную, соответствующую положению походку. Забудьте о том, что вы — молодая красивая женщина, вживитесь в образ хромоногой, пожилой многодетной матери , ждущей очередного пополнения семейства да еще ко всему прочему — бедной и несчастной, о чем должно свидетельствовать выражение вашего лица.

Как вы думаете, станет ли на такую «мамашу» кидаться с ножом даже самый отпетый грабитель? С трудом верится. По крайней мере, если он даже и накинется, то можно будет воспользоваться внешним видом и вовсю расписать свое бедственное положение так, что он сам вам отдаст последнюю пятерку.

Да, этот вариант подходит народной артистке, которая умеет идеально перевоплощаться. Но что делать, если не удалось заранее подготовиться к ответственному походу через темную безлюдную улицу одной поздно вечером? Есть советы и на такой случай жизни.

Многие женщины, несмотря на то, что опасность от этого не уменьшается, ощутив за собой явное преследование, пытаются забежать в ближайший подъезд. Что ж, можно сделать и так. Главное, идя по улице, обратите внимание, что в окнах горит свет, зайдите в подъезд и звоните сразу во все квартиры.

Жильцы начнут спрашивать «Кто?» со всех сторон, узнают голоса друг друга и обязательно откроют двери, а вы, в свою очередь, воспользовавшись случаем, расскажете им, что вас преследуют, и попросите позвонить и позвать на помощь кого-то из своих знакомых, а может быть, даже кто-то из бесстрашных жильцов-мужчин предложит вам проводить вас до дома.

Если вам удалось позвонить только в одну квартиру, приятным

спокойным голосом скажите, что вы — соседка сверху, а когда уже вам откроют дверь объясните настоящую ситуацию и попросите если не пустить вас, то хотя бы позвонить в милицию. Можете спугнуть преследователя общепринятыми криками, типа «Пожар!», тогда на лестничную площадку выбегут все жильцы сразу.

Если же вы идете по улице и у вас нет возможности зайти в подъезд, то нужно не пугаться и действовать уверенно и не смущаясь.

Ситуация, когда женщине на улице преградили путь, препятствуя дальнейшему продвижению, безусловно, малоприятная, но не безвыходная. Вначале следует попытаться обойти того, кто сделал это. Если не удается, не надо паниковать.

Нужно заговорить с хулиганом. Голос должен звучать твердо, убедительно, довольно громко, фразы должны произносится четко, с некоторым акцентом на нужных словах. Следует вежливо сказать фразу типа: «Дайте мне пройти, я тороплюсь». Никогда не надо провоцировать и первой начинать грубить. Надо его убедить, что он не с той начал «кокетничать». Чем дольше говоришь с хулиганом, тем психологически ему сложнее причинить какой-то вред своей потенциальной жертве.

Если все эти действия неэффективны, следует прибегнуть к помощи посторонних (милиции, прохожих). Вначале следует предупредить, что позовете милицию, и затем начинайте громко кричать. Главное, не стоит бояться смешно выглядеть со стороны. Лучше обратить на себя и хулигана внимание прохожих. Если поблизости нет милиционера, следует попросить прохожих позвонить по 02.

В том случае, если это не принесло предполагаемого положительного результата, надо применять силу. Если хулиган схватил женщину за руки, то она может, согнув колено, ударить его в пах изо всей силы.

Когда мужчина согнется, его можно ударить зонтиком, сумкой, прочим, что есть в руках, по шее. После этого как можно быстрее нужно убежать от этого места туда, где более многолюдно.

Порой к женщине пристают на улице подвыпившие компании. Пьяным говорить и убеждать их в чем-то бесполезно. Когда к женщине пристала группа мужчин и пытается как-то ее «зацепить», в этой ситуации можно и нужно спасаться бегством. Не надо вступать с ними в дискуссию, даже если они оскорбляют последними словами, пытаются охарактеризовать внешние данные женщины в обидной для нее форме.

В случае, если эта группа наглецов преградила женщине путь и

ее попытки пробиться сквозь «оцепление» оказались безрезультатными, можно ей посоветовать повернуть в обратную сторону и убежать.

Сложнее защищаться, когда женщина попала в «круговое оцепление», то есть ее просто окружила группа мужчин или подростков. В этом случае следует спокойно встать, а не метаться по кругу с перепуганным лицом и обезумевшим взглядом. Хулиганов это только подзадорит. Также не стоит пытаться прорваться сквозь оцепление.

Бывает и так, что мужчины таким образом хотят познакомиться с миловидной женщиной. Поэтому надо выяснить, какие цели преследуют приставалы. Уже по первым репликам можно понять, чего они хотят от женщины, и попробовать поговорить. Если на них не действуют фразы типа: «Ребята, я бы с удовольствием с вами провела время, но очень тороплюсь», то лучшее, что можно в этой ситуации сделать, — это привлечь к себе внимание, закричав, например, все то же безотказное «Пожар!».

В том случае, если женщине угрожают в любой ситуации, особенно когда преграждают путь или пристают в немноголюдных местах, можно сказать хулигану, что она беременна, ей нельзя волноваться и прочее.

В случае угрозы изнасилования женщина может попытаться договориться с агрессором, сказав, например, что она болеет СПИДом или другим венерическим заболеванием и что это «не отмазка», а правда, и постараться его в этом убедить.

Немолодая женщина может ссылаться на свой почтенный возраст и множество болезней. Можно сказать, что она годится ему в матери или бабушки, а он такое вытворяет. Рекомендуется в подобных ситуациях пожилым женщинам уличных хулиганов называть, например, «сынок» или «внучек».

Всем хоть раз в жизни приходилось опаздывать, в такой момент мы готовы отдать любые деньги за такси, главное — успеть вовремя. Некоторые даже пытаются договориться, чтобы их подвезли до нужного места бесплатно. Не совсем порядочный водитель когда чувствует, что женщина очень от него зависит, может начать вести себя неадекватно.

В том случае, когда женщина оказалась в чужой машине и ей угрожают, не надо показывать свой страх и тем более слезно просить остановить машину. Также не надо угрожать ему, что если он не остановится, то женщина выпрыгнет из автомобиля. Мужчина, заранее зная, что женщина побоится это сделать, только более

уверенно себя почувствует. Если женщина откроет дверь машины, испугается, то она наверняка потеряет веру в свои способности каскадера.

Можно попробовать выбраться из машины на повороте, когда она замедляет ход, или при красном сигнале светофора, на перекрестке. Но в этом случае необходимо быть очень внимательной и осторожной, потому что есть угроза угодить под колеса другого автомобиля.

Однако не все женщины способны на такой отчаянный поступок. В такой, казалось бы, безвыходной ситуации можно вести себя следующим образом. Во-первых, надо попробовать воззвать к здравому уму владельца автомобиля. Необходимо попытаться его убедить в том, что ему стоит оставить свои темные намерения.

Можно также «взять» его хитростью: договориться, что он довозит женщину куда ей надо сейчас, а она потом, вечером или на следующий день, встречается с ним. Совсем не обязательно, чтобы он довозил именно до самого места назначения, ведь в этом случае ему легче потом отыскать свою пассажирку. Естественно, на встречу приходить не надо, как и не стоит давать свой истинный номер телефона или адрес.

Если эти попытки не увенчались успехом, то можно прибегнуть к другой манере поведения. Надо обратить на себя внимание. Для этого можно громко визжать, будто бы вас режут, стараясь перекричать включенный на всю громкость магнитофон. Водители соседних машин обязательно обратят внимание. Можно открыть окно или дверь и звать всех на помощь.

Как крайнюю меру можно использовать следующий способ, чтобы привлечь к себе внимание. Если вы проезжаете мимо поста ГИБДД, попытайтесь мешать водителю вести машину: бросайтесь на шею, закрывайте ему глаза, прочее. Нужно приложить все усилия для того, чтобы злоумышленник нарушил правила дорожного движения и его остановил сотрудник ГИБДД.

Личный автомобиль не всегда является гарантом безопасности. Находясь за рулем собственной машины, женщина может подвергаться угрозе насилия со стороны «непрошеных гостей». Бывают такие случаи, когда на красном сигнале светофора в автомобиль к женщине кто-нибудь подсаживается, даже вопреки ее желанию. Выяснять отношения, выгонять из машины таких попутчиков у нее нет времени, потому что красный сигнал светофора сменяется зеленым, она создает пробку, раздаются недовольные сигналы других автомашин. Женщине приходится продолжить

следование по трассе.

Во избежание подобных ситуаций двери автомобиля должны быть всегда закрыты изнутри так, чтобы их невозможно было открыть снаружи. Женщине не следует испытывать судьбу и подвозить незнакомых людей.

Однако когда непрошеные гости не только хотят, чтобы их отвезли куда им нужно, но начинают приставать к женщине-водителю, не стоит паниковать. Вначале необходимо остановиться и мирно попытаться их высадить. В случае сопротивления, угроз, запугиваний с их стороны женщине необходимо принять их условия.

Во время поездки с непрошеными гостями женщина должна стараться привлечь к своей машине внимание. Для этого нет необходимости громко кричать, лучше поехать по такому маршруту, где расположен пост ГИБДД. Проезжая мимо него, нужно грубо нарушить правила дорожного движения, чтобы автомобиль остановили. Таким образом женщине сможет оказать помощь сотрудник ГИБДД.

Иногда пребывание на краю тротуара, пролегающего вдоль проезжей части, для женщины чревато самыми неприятными последствиями. Среди мужчин есть желающие познакомиться с прекрасным полом, не покидая салона своего автомобиля. Обычно они медленно едут за интересующим объектом, различными способами стараясь завязать беседу. К сожалению, их действия не всегда безобидны. Иногда они могут преграждать женщине путь на перекрестке.

В подобной ситуации женщине необходимо отойти от края тротуара. Желательно пойти в противоположном направлении. Если водитель автомобиля также развернулся и продолжает преследовать женщину, необходимо перейти на другую сторону улицы и продолжить свое движение в этом направлении. Можно также зайти в какое-нибудь людное место (магазин, аптеку, станцию метрополитена), но не в подземный переход.

В вечернее время не всегда можно найти многолюдное заведение типа магазина. В таком случае можно зайти в кафе, где должен быть охранник, и обратиться к нему за помощью. Действовать следует осмотрительно, поскольку преследователь может оставить автомобиль.

Преследование — атрибут не только шпионского фильма. В реальной жизни многие женщины подвергаются ему. Если женщина почувствовала, что ее преследуют, следует в этом убедиться. Для этого можно перейти на другую сторону улицы, остановиться (посмотреться

в зеркальце, поискать что-то в сумочке, прочее). Если опасения оправдались, не стоит отчаиваться. Любая женщина в силах защитить себя.

Можно зайти в какое-нибудь людное место, например в магазин, и «покрутиться» там немного, при этом наблюдая за преследователем. Можно попробовать долго рассматривать витрину или беседовать с продавцом. Преследователю может надоесть это, и он оставит женщину в покое. Возможны попытки «оторваться» от него, выйдя через другую дверь или затерявшись среди толпы.

Если эти методы не принесут ожидаемого результата, нужно повернуть в обратную сторону и уверенной походкой пойти навстречу преследователю. Это его несколько обескуражит. Следует с ним заговорить. Главное, чтобы в этой беседе, а точнее, монологе, женщина взяла в разговоре инициативу в свои руки. На хулигана следует психологически давить, дать ему почувствовать, что его вовсе не боятся. Ни в коем случае не нужно слезно просить его оставить вас в покое.

Если преследователь начинает угрожать, то лучше сбить его с толку. Начать непринужденный разговор, сделать вид, что вы якобы не против пообщаться с ним, но здесь не место и не время. Можно попробовать договориться с ним о встрече в другое, более удобное для обоих, время. Естественно, на эту встречу лучше не приходить или только в компании с милиционером или мужем-боксером.

При несогласии хулигана на встречу в другом месте можно предложить пройтись и поговорить. Надо помнить, что необходимо держаться хорошо освещенных мест, желательно среди людей, и попытаться привлечь к себе внимание — это одно из центральных правил, о котором нельзя забывать.

В тот момент, когда хулиган расслабится, нужно его оглушить ударом. Не обязательно обладать большой силой , достаточно изо всей силы ударить согнутым локтем в живот или каблуком по стопе (подъему). Главное, чтобы удар был неожиданным и хоть на короткое мгновение вывел хулигана из «рабочего состояния».

Можно под видом того, что нужен носовой платок в сумочке, достать любой аэрозольный распылитель (лак для волос, дезодорант) и брызнуть в ему глаза. Для этих целей можно использовать и газовые баллончики, и простой молотый перец. После этого нужно быстро убежать. Желательно обратиться за помощью на ближайшем посту милиции.

Очень часто женщина не знает, как себя вести, если видит, что мужчина или группа мужчин проявляют к ней слишком откровенный

интерес. Они еще ничего плохого не сделали женщине, но весь их вид и действия демонстрируют их грязные намерения, к тому же ее женская интуиция подсказывает, что необходимо как можно быстрее «отвязаться» от них. В темное время суток это сделать бывает не так уж и просто.

В дневное время работают магазины, различные учреждения, куда можно зайти и тем самым избежать опасности. Вечером все магазины, как правило, закрыты, на улицах немноголюдно. Тем не менее выход в таких ситуациях есть. Можно выбрать из мужчин, присутствующих на улице, абсолютно незнакомых, но внушающих доверие, подходящую кандидатуру на роль приятеля или знакомого на этот период.

Когда объект найден, нужно подойти и, дружески обняв его, воскликнуть: «Саша, как я рада тебя видеть». На ухо ему следует вкратце объяснить ситуацию и попросить, чтобы он либо немного проводил ее, либо поймал такси. Одним словом, дал понять, что женщина не одна, а с мужчиной.

Остановка общественного транспорта — не только место, где этот самый транспорт ждут. Остановки находятся у проезжей части, поэтому к женщинам могут приставать проезжающие мимо автолюбители. Чтобы не возникало таких проблем, женщине в вечернее время желательно на остановке не стоять в одиночестве. Замечательно, если это будет компания женщин, да еще и пожилых. Для этого можно просто подойти к какой-нибудь женщине и завязать непринужденный разговор.

Однако когда к женщине уже проявил недвусмысленный интерес один из автомобилистов, не надо обращать внимания на него и отвечать на его вопросы. Также можно подойти и заговорить с кем-то из тех, кто ожидает транспорт. Можно обратиться за помощью к какому-то мужчине, чтобы он сыграл роль знакомого этой женщины. Также необходимо поставить в известность о происходящем своих близких или знакомых, позвонив им по телефону. Нужно сообщить им номер автомобиля, место, где женщина находится.

В современной жизни никому не удается обойтись без общественного транспорта. В наших троллейбусах, трамваях и автобусах можно стать жертвой психологической атаки, а чаще — хамского поведения некоторых пассажиров.

Если в общественном транспорте женщина подвергается оскорблениям со стороны пьяного, то не стоит выяснять кто прав, кто виноват, а сразу отойти от него подальше. Необходимо обратиться к кондуктору или водителю за помощью.

Когда женщина подвергается оскорблениям в транспорте со стороны чересчур вспыльчивых мужчины или женщины, ни в коем случае не следует вступать с обидчиками в перепалку. Это только усугубит конфликт и не сделает чести оскорбляемой женщине. Фразы типа: «Мне вас жалко, потому что Бог обделил вас благоразумием», — также подольют масла в огонь.

В этой ситуации не следует поддаваться на провокации, потому что оскорбляющий только и ждет, когда с ним вступят в диалог. Если у оскорбляемой женщины хватит терпения и выдержки, лучше вообще молча отвернуться от него и никак не реагировать на словесные выпады. Довольно скоро ему просто надоест, и он оставит свою «жертву» в покое.

Если этого не происходит и терпение поливаемой грязью на исходе, то можно предпринять такой ход. Повернуться к обидчику лицом, спокойно и шутливо что-нибудь сказать, чтобы несколько разрядить обстановку.

Если крикун становится все более агрессивным, то надо отойти от него на безопасное расстояние. В таком случае нужно сообщить кондуктору или водителю, что в троллейбусе (трамвае, автобусе) находится человек, нарушающий порядок и оскорбляющий пассажиров.

В общественном транспорте очень сложно сохранять спокойствие и не обращать внимания на вербальные способы нападения. Но необходимо запомнить, что только умение держать себя в руках и выдержка помогут женщине избежать воплощения угроз в реальность.

В том случае, если женщина почувствовала, что в транспорте на нее упорно «косится» мужчина, не стоит перехватывать его взгляд. Лучше, если женщина перейдет в противоположный конец салона транспортного средства или в другой вагон метро, электрички.

В электричке необходимо быть наиболее бдительной. Несмотря на то, что в любой электричке есть сотрудник транспортной милиции, его не так легко быстро отыскать в длинном составе.

В больших городах без пользования подземным переходом просто не обойтись. Известно много случаев, когда опасность подстерегает женщин в немноголюдных подземных переходах и тоннелях.

Преступники, орудующие в таких местах, рассчитывают на то, что здесь немноголюдно, плохое освещение и не всегда есть милиционер. Женщине не стоит входить в подземный переход в одиночестве. В случае, если к женщине пристанет какой-то субъект и

начнет угрожать, нужно вести себя следующим образом.

Во-первых, не надо поддаваться панике и показывать свой страх. В любой ситуации нельзя терять самообладание. Нельзя дать противнику почувствовать себя хозяином положения. Во-вторых, желательно быстро выйти из перехода на улицу, где есть люди. Инициатива должна принадлежать женщине, она должна первая мягко, по-женски предложить выйти на свежий воздух, где не «так противно пахнет и можно спокойно поговорить». Вероятнее всего, присутствие большого числа людей лишит злоумышленника уверенности в себе.

Можно попытаться договориться с ним о встрече в другое время. Если он не соглашается, женщина может внешне несколько поощрить его и, когда он расслабится, нанести неожиданный удар любым предметом, который есть под рукой или в сумочке, по самым уязвимым местам (пах, под коленом, локоть, подъем стопы, лицо, глаза).

Если женщина в обуви на высоких тонких каблуках, очень эффективным будет удар каблуком под колено или в подъем стопы. Эти приемы на какое-то мгновение выведут хулигана из боеспособного состояния. За это время необходимо убежать в безопасное место.

Если хулиган начинает угрожать женщине в людном подземном переходе, женщина должна обратить на себя внимание прохожих. Для этого можно крикнуть что-нибудь необычное, например: «Ура, салют!» или «Бесплатное пиво!» Криминальный элемент, как правило, не любит привлекать к себе внимание.

В случае, когда преследователь не реагирует на присутствие людей и женщина чувствует, что его угрозы постепенно начинают приобретать агрессивный характер, возможен такой вариант самообороны. Женщина внешне не перечит хулигану. Можно сказать: «К чему эти угрозы, я и так согласна с вами провести время».

Далее следует пригласить его в гости: «Я живу здесь поблизости». По пути якобы домой, под предлогом, что надо что-то купить, следует зайти в магазин. Сейчас практически во всех магазинах есть охранники, к которым и можно обратиться за помощью.

Владельцы собак часто подвергаются резкой и порой заслуженной критике. Не все, к сожалению, настолько любят братьев наших меньших, что готовы мириться с тем, что их хозяева выводят своих питомцев на прогулку под чужими балконами, окнами. Даже на отдельных площадках можно встретить людей, отрицательно

настроенных к владельцам собак и их воспитанникам.

Мужчин-собачников не все решаются оскорблять, а вот женщины, как говорится, и ростом пониже, и в плечах поуже. Не желающие мирится с выгулом собак начинают с оскорбления ни в чем не повинных животных, а затем принимаются за их хозяев, потому что те не могут промолчать, когда обижают их любимцев.

Чтобы избежать оскорблений, лучше не выводить на оправку свою собачку в тех местах, где гуляют люди, особенно пожилые женщины и мужчины, а также молодые родители с детьми. Если кто-то уже начал с грозным видом выражать свое недовольство по поводу выгула собаки, хозяйке не стоит вступать в дискуссию. Даже не надо говорить что-то типа: «Мы сейчас уйдем». Более благоразумно в такой ситуации промолчать и спокойно покинуть это место.

Если женщине пригрозили расправой над ее питомцем и над ней, желательно не использовать в дальнейшем этот маршрут для прогулок. Ни в коем случае не надо натравливать животное на обидчика. Если он подаст жалобу на хозяина собаки, то закон будет на его стороне.

Последнее время особой популярностью в теплое время года пользуются уличные кафе. Казалось бы, что может здесь угрожать женщине? Любой женщине приятно внимание со стороны противоположного пола. В кафе часто можно с кем-то познакомиться. Как правило, мужчина начинает угощать женщину, и нет гарантии, что он делает это искренне и бескорыстно.

В таких заведениях много охотников за легкой добычей. Если женщина несговорчива и не согласна, так сказать, расплачиваться за угощение, некоторые непорядочные мужчины прибегают к помощи снотворных средств (это в лучшем случае, но могут использовать и наркотики). В тот момент, когда женщина не видит (вышла, танцует, отвернулась), в ее бокал подсыпают, например, клофелин. Через некоторое время (30 — 40 минут) он постепенно начинает действовать. После того как женщина «отключится», с ней можно делать все что угодно.

Поэтому при знакомстве в кафе с мужчиной женщина должна быть вдвойне бдительна. Не следует полностью доверять незнакомому человеку, каким бы обаятельным и искренним он ни показался. Не надо допивать содержимое бокала, если вы какое-то время отсутствовали.

Для большинства людей ожидание — тяжкое испытание. Многие замечают, что в очередях часто возникают различные ссоры, скандалы, оскорбления сыплются направо и налево. Если женщина в

очереди стала объектом нападок со стороны кого-либо, то ей необходимо не терять самообладания. Идеальный вариант поведения — это покинуть очередь, прийти через некоторое время, когда оскорбляющего уже не будет и никто не будет трепать нервы.

Однако если мы встали в очередь за чем-то, что нам необходимо, конечно же, уходить не хочется. Поэтому нужно знать, как реагировать на оскорбления, как не поддаться искушению сорвать зло на хаме.

Никогда не следует реагировать на оскорбления. Тот, кто оскорбляет, считает, что если человек отреагировал на его слова, значит, он попал в цель. Поэтому, когда женщина вступает в диалог с оскорбляющим, для него это служит своеобразным сигналом к продолжению и усилению атаки. В подобных случаях нужно отвернуться от того, кто пытается словесно «поддеть» женщину, чтобы набраться живительных сил.

Ежели у женщины не хватает терпения и выдержки молчать, словно она не замечает оскорблений, то можно сказать: «Оставьте меня в покое, вам больше нечего делать, как только меня оскорблять?» Голос должен звучать уверенно. В том случае, если оскорбляющий не унимается, можно обратиться за помощью к охраннику или милиционеру.

Многим известно, что в парках и скверах много искателей приключений. Они пристают к мирно гуляющим гражданам, в основном, конечно, к девушкам и женщинам. Чтобы этого избежать, лучше женщинам не ходить по темным аллеям не только в одиночестве, но и в компании.

Если женщина сидит на скамейке и к ней обращается какой-то мужчина с непристойными предложениями, необходимо твердо ответить, что она занята и его предложения ее совсем не интересуют. Можно также довольно грубо послать такого «кавалера» куда подальше. Если он не оставляет женщину в покое, ей необходимо покинуть это место. В том случае, когда преследование не прекращается, можно обратиться к какой-нибудь группе гуляющих за помощью, объяснив им сложившуюся ситуацию.

Грубые ругательства иногда более результативны, чем вежливые просьбы и призывы к благоразумию и совести хулигана. К женщине пристал какой-то мужчина и начинает угрожать, говорит, что в случае невыполнения его условий он сделает то-то и то-то. В такой ситуации женщина может забыть о том, что она — воспитанный интеллигентный человек, и довольно резко высказать все, что думает о нем. Нецензурная брань из уст женщины порой

действует на хулиганов несколько отрезвляюще.

Очень действенным способом защиты от угрозы насилия может быть нападение. Женщина в ответ на угрозы хулигана может сама начать ему угрожать. Главное, чтобы инициатива была на ее стороне. Немаловажно, если при помощи словесной дуэли она сумеет «заткнуть его за пояс».

Необходимо помнить, что действовать нужно в соответствии с ситуацией. Даже в вербальной самообороне стоит соблюдать меру, потому что есть опасность «перегнуть палку», оскорбляя уличного хулигана. Тогда он может еще больше разозлиться, и вполне возможно, что его угрозы приобретут реальный характер.

Уличными хулиганами могут оказаться не только представители мужского пола. Молодые девушки и женщины также иногда выступают в роли нарушителей правопорядка. Договориться с такой женщиной более сложно, тем более женщине с женщиной. С хулиганами-женщинами следует вести себя более осторожно. Если «наезд» на нападающего мужчину может его остудить, то женщину оскорбления способны только раззадорить и еще больше возбудить.

Если к женщине пристала женщина, то не стоит долго и бурно выяснять отношения. Не стоит вообще обращать внимание на нее. Лучше в подобных ситуациях не провоцировать хулиганку. Рекомендуется делать вид, что хамские выпады относятся к кому-нибудь другому. Бегство — тоже хороший и результативный способ защиты.

Женщина всегда должна помнить, что спасение утопающих — дело рук самих утопающих.

Существует несколько рекомендаций, которые знают практически все, но, к сожалению, не всегда о них помнят. Следуя этим советам, можно снизить риск угрозы насилия со стороны уличных хулиганов.

1. Всегда и при любой ситуации не надо открыто демонстрировать свой испуг. Держаться следует уверенно, всем своим видом, взглядом, движениями, словами излучать уверенность. Ни при каких обстоятельствах не нужно терять самообладание и поддаваться панике.

2. Не стоит стесняться звать на помощь и обращаться за ней к прохожим.

3. В темное время суток не следует ходить в одиночестве. Желательно избегать слабо освещенных улиц. Лучше дольше идти, но зато быть в безопасности

4. Если нет желания увеличить риск оказаться жертвой

уличных хулиганов, то не стоит одеваться слишком вызывающе в том случае, если предстоит в одиночестве идти по городу. Хорошо, чтобы одежда не стесняла движений.

5. Необходимо носить при себе средства самозащиты, разрешенные законом. Очень эффективен простой спортивный свисток, которым нужно пользоваться для привлечения внимания в случае опасности. В качестве самозащиты можно использовать все подручные средства (пудреница, расческа, прочее), о которых речь пойдет в следующих главах.

6. И главное — нужно запомнить, что угроза насилия и расправы не означает, что это непременно произойдет.

1.5.2.Сексуальное насилие

Изнасилование — половое сношение с применением физического насилия, угроз или с использованием беспомощного состояния женщины. Психологи проанализировали количество сексуальных насилий и пришли к выводу, что большинство из них (почти 80 процентов) спровоцировали сами жертвы.

Существует даже наука, называемая виктимологией, которая изучает психологию жертвы. Согласно теории этой дисциплины, часто женщины сами ведут себя виктимно, то есть, например, соглашаются пойти с малознакомым человеком в его квартиру, садятся в автомобиль по приглашению незнакомого человека «покататься». Самый грубый «виктим» — женщина, одетая в короткую обтягивающую юбку, с глубоким декольте, которая идет через темный сквер.

Итак, какие лица могут представлять угрозу девушкам и женщинам, проживающим в городе? Разумеется, самым опасным контингентом являются маньяки, то есть люди с извращенной психикой. Как правило, у них в детстве были какие-то потрясения, сместившие представления о половых отношениях.

Распознать этих людей иногда можно по их неадекватному поведению. Поэтому женщинам не следует отвечать согласием на предложение малознакомого мужчины куда-либо с ним пойти. Особенно если ни маршрут, ни место, которые он предлагает, ей не известны. При знакомствах на улице, вокзале, в магазине или метро следует быть предельно осторожной и внимательной.

Если женщина не хочет терять знакомство с понравившимся ей мужчиной, следует спросить его телефон и пообещать позвонить в ближайшие дни. Если у него дурные намерения, в большинстве случаев он ответит, что телефона не имеет, а служебный сломан.

Чтобы отделаться от нежелательного знакомства, можно дать мужчине телефон, но не свой, а выдуманный. Наконец, ни при каких обстоятельствах нельзя садиться в машину незнакомого мужчины, даже если он очень понравился и не вызвал подозрений с первого взгляда. Некоторые в этом случае надеются, что их кто-то видел и запомнил номер автомобиля (в 99 процентах случаев этого не происходит!).

Особая категория людей, которых часто принимают за маньяков-насильников, это психически больные люди — эксгибиционисты. Но они, как правило, совершенно не опасны. Для этих людей самое большое удовольствие — вызвать интерес, удивление и страх у женщины. И чем больший интерес проявляет женщина, тем приятнее извращенцу.

Как отличить насильника от эксгибициониста? Это нетрудно. Последний обычно безмолвен, в отличие от насильника, который почти всегда сопровождает свои действия угрозами и бранью. Противостоять эксгибиционисту возможно и даже необходимо. Для этого женщина не должна обращать на него внимание, а на самого исполнителя своеобразного «стриптиз-шоу» реагировать равнодушно или сочувственно. Это угнетает его и лишает сексуального наслаждения.

Следующая группа лиц представляет для женщин очень серьезную опасность. Речь идет об уголовниках-рецидивистах. Им не страшна даже тюрьма, потому что там они уже успели побывать. Многие из них отбывали наказания за изнасилование и убийства. Распознать их проще, чем других насильников. Их речь пересыпана жаргонными словечками, часть из которых непонятна нормальному человеку.

Кроме того, отличительной чертой уголовников (хотя это не правило) являются татуировки. По сюжету нательной «картинки» можно определить, что за преступник перед женщиной. Дамам следует особенно опасаться личностей, руки и спину которых украшают знаки в виде черта и женщины (на преступление толкнула женщина, озлобленный), голова женщины, нож и роза (клятва о мести).

Если же на предплечье мужчины татуировка в виде орла, в когтях которого овца, — он совершил преступление и был наказан по статье 117 (изнасилование). Наверное, всем понятно, что с таким «орлом» лучше вообще не разговаривать. Конечно, не стоит сразу же шарахаться в сторону от мужчины, на руках которого татуаж, но следует присмотреться к этому уже во время первого свидания.

Самая реальная и самая распространенная угроза исходит от насильников-дебютантов. Если рецидивисты обычно тщательно продумывают все свои действия, то молодые насильники делают все спонтанно и непродуманно. Поэтому противостоять им легче. В эту группу могут входить люди разных социальных прослоек.

Криминалисты считают молодые группировки самыми опасными для мирных граждан. Толпа подвыпивших парней страшна тем, что сама себя выводит на преступление. Совершая изнасилование в такой компании, ни один из юнцов как бы не несет никакой персональной ответственности. К юношеской агрессивности прибавляется гиперсексуальность, расторможенная алкоголем. Энергия такой толпы разрушительная, всесокрушающая.

Что же из всего этого вытекает? Женщине не стоит одной оказываться в тихом месте на пути жаждущих острых ощущений пьяных малолеток. Если она слышит мужские голоса на темной аллее парка, через который ей нужно пройти, лучше обойти этот самый парк. Расстояние, конечно, больше, но жизнь и здоровье дороже.

Наконец, еще одной группой, представляющей опасность для женщин, считаются... знакомые. К сожалению, львиная доля изнасилований происходит при, казалось бы, безобидных обстоятельствах, когда в качестве насильника выступает бывший одноклассник, однокурсник, коллега по работе и пр.

Конечно, в такой ситуации может оказаться любая из женщин. Но именно в этом случае легче всего избежать неприятного инцидента. Прежде всего следует разумно взвесить все происходящее и подумать о способах борьбы с мужчиной.

Если женщина, к примеру, оказалась со знакомым наедине в его квартире по собственному желанию, необязательно сразу занимать оборону и опрыскивать беднягу слезоточивым газом. Скорее всего дама сама (по наивности или по другой причине) ввела мужчину в заблуждение. В этом случае лучше спокойно обсудить проблему и дать понять, что интимное общение с мужчиной в планы женщины явно не входило.

Но что делать, если этот знакомый уже «завелся» и пресечь его приставания становится все труднее? В данном случае надеяться на то, что «друг» одумается и прекратит действия, глупо. Можно применить приемы самозащиты или просто убежать из квартиры. Могут помочь также угрозы и шантаж («Завтра об этом узнают все: твоя жена в первую очередь» или «Я скажу своему Стасику — он же мокрого места от тебя не оставит»).

В жизни каждой третьей женщины случался неприятный

эпизод, который вряд ли когда-нибудь сотрется из памяти: попытка изнасилования. Как от этого изнасилования уберечься и что делать, если уже возникла критическая ситуация? Именно об этом пойдет речь дальше.

Многие женщины выбирают один из верных способов самозащиты, который помогает пресечь попытку изнасилования. Итак, неплохой способ уберечь себя от неприятностей — напасть самой.

Например, женщина возвращается поздно вечером домой из гостей. Идет она, довольная жизнью и собой, в состоянии легкого опьянения. Часть ее пути пролегает через темное и безлюдное место, где нет фонарей, зато много кустов и деревьев. Неожиданно из темноты появляется фигура молодого человека, который настойчиво предлагает знакомство.

Что делает в такой ситуации нормальная женщина? Разумеется, она сначала вежливо, а потом уже более активно отвергает «лестное» предложение. Но насильник может затащить женщину в кусты и изнасиловать ее, зажав рот рукой и пригрозив расправой. В такой ситуации может оказаться любая представительница слабого пола. Поэтому, чтобы избежать беды, желательно иметь при себе «холодное оружие» — маленький ножик.

Вот именно этим орудием можно так «расписать» физиономию мужчины, что тот откажется от своей затеи. Во-первых, мужчина будет не готов к такому яростному отпору, а во-вторых, он просто испугается.

В принципе, случаи, когда жертва сама превращается в агрессора, крайне редки, хотя бы потому, что среднестатистическая женщина все-таки слабее среднестатистического мужчины. И, как правило, такое поведение — полная неожиданность для преступника.

Здесь главное — не испугаться самой женщине и взять под контроль ситуацию. Трудно, конечно, в этом случае справиться с дрожью в руках и ногах, срывающимся голосом, бешеным ритмом пульсации крови. Но необходимо взять себя в руки и проявить все хладнокровие, на которое только женщина способна.

Как только она справится с первым волнением, появятся силы. И вот именно в этот момент важно не растеряться. Можно кусаться, рвать волосы, а потом внезапно приставить нож к животу (если насильник уже сверху).

Что же делать, если руки захвачены противником и практически не остается никакого шанса вытащить нож из кармана. На этом этапе борьбы следует как можно сильнее ударить мужчину в

область паха. На некоторое время он просто отключится и скорчится от боли.

К сожалению, многие ошибочно считают, что насильники «выползают» на улицы только в темное время суток. Это самое большое заблуждение. Самым опасным местом, где существует наибольшая вероятность стать жертвой насильника (причем и днем, и даже утром), является лифт. Чаще всего изнасилования происходят именно там.

Каждая женщина должна соблюдать большую осторожность и не входить в лифт с незнакомыми мужчинами (даже если они симпатичные и на первый взгляд кажутся безобидными). Маньяк может выглядеть добрым и милым малым, но это не означает, что такому человеку следует доверять.

Прежде чем женщина зайдет в лифт с незнакомцем, она должна прислушаться к своему внутреннему голосу: он обязательно подскажет верное решение. В любом случае лучше не испытывать лишний раз судьбу. Но что же делать, если отступать уже поздно, дверцы лифта захлопнулись, а намерения мужчины далеки от добрых?

Если женщину не ударили по голове и она находится в сознании, нужно попытаться дотянуться до кнопок пульта управления лифтом и нажать одну из них (желательно ту, которая указывает на ближайший этаж). Если же она в результате оглушительного удара упала в обморок, но вскоре очнулась, следует как можно дольше изображать из себя «дохлую рыбу». Это может спасти положение: лифт могут остановить на любом из этажей, поэтому насильник вряд ли будет осуществлять свои грязные действия прямо в нем. А вытащить упавшую жертву ему будет весьма проблематично.

К тому же он ведь не некрофил: жертва должна хоть как-то реагировать на его действия (тем более если это маньяк — он получает удовольствие только тогда, когда видит страх и отвращение в глазах несчастной). Хотя насильники и не ожидают яростного сопротивления, но некоторые из них все же предполагают, что жертва будет хоть как-то пытаться изменить ситуацию. Полностью «выпадая в осадок», женщина лишает негодяя удовольствия.

В этой ситуации попавшая в беду женщина может выиграть время. Ведь она находится в таком месте, где в любой момент могут появиться люди.

В большинстве случаев насильники, нападающие в лифте, бывают вооружены пистолетом, ножом, бутылкой или другими предметами. Если он вооружен, необходимо отвлечь его каким-либо

действием. Его внимание должно быть ослаблено, для того чтобы потом можно было выхватить опасный для жизни предмет.

В данной ситуации нельзя предпринимать никаких действий, если он ничем не отвлечен. Первое движение должно быть направлено на отклонение ствола или лезвия ножа в безопасном направлении. Если преступник угрожает пистолетом, направленным в голову сбоку, левым предплечьем отведите вооруженную руку в сторону, при этом одновременно повернувшись по часовой стрелке и отклонив голову назад.

Если женщина чувствует, что физически она сильнее насильника (а в такой экстремальной ситуации организм подключает резервные силы), то ей следует обхватить вооруженную кисть нападающего двумя руками и выполнить поворот кисти наружу. После чего попытаться выдернуть пистолет или нож из рук нападающего и бросить его на пол.

Когда насильник угрожает оружием, направленным в грудь, следует быть предельно внимательной. После того как его удалось отвлечь, можно выбить оружие ударом ноги (коленки) снизу вверх.

Чаще всего во время изнасилования пистолет или нож приставляют к животу. В данном случае с поворотом влево нужно отбить вооруженную руку левым предплечьем. Обхватив кисть противника руками, надавить большими пальцами на крайние фаланги безымянного пальца и мизинца, для того чтобы оружие выпало из рук.

Если насильник угрожает палкой, важно защититься от удара ею по голове. Женщине следует сделать один шаг левой ногой вперед и ребром правой ладони нанести удар по сонной артерии. Если же мужчина удерживает палку двумя руками, нужно схватить и притянуть к себе конец палки. Затем нанести удар левой ногой по коленному суставу ноги преступника.

Если же насильник хочет ударить палкой женщину сверху, ей следует перехватить палку и ударить другой рукой в печень, которая находится с правой стороны подреберной области.

Что делать жертве, если насильник угрожает ей бутылкой (разбитой или целой)? Прежде всего важно отвести руку с бутылкой в сторону, для чего женщине нужно схватить мужчину за запястье. В это время правой ногой она может ударить преступника в пах.

Изнасилование может произойти и при других обстоятельствах. Допустим, женщина добирается куда-либо на попутках. Что делать, если водитель неожиданно свернул с назначенного маршрута, как говорится, «завез» и достал оружие,

попутно приказывая стянуть юбку или расстегнуть блузку? Такая ситуация может произойти даже днем и в любом месте. Конечно, водитель будет заинтересован в том, чтобы завезти свою попутчицу как можно дальше от людских глаз, но и в этом случае существует выход — лучше использовать психическую атаку.

Если у женщины крепкие нервы и железное самообладание (а все это просто необходимо продемонстрировать, оказавшись в таком положении), можно попытаться изменить критическую ситуацию, не прибегая к радикальным мерам. Просто нужно вести себя так, как будто такое случается с вами чуть ли не каждый день. Можно попутно сообщить о том, что от венерического заболевания дама излечилась только пока наполовину.

Потом можно прикинуться «дурочкой» и изобразить искреннюю любовь к холодному оружию. Рассказав потенциальному насильнику о папе-милиционере, который с детства научил обращаться с оружием, можно приступить к более активным действиям.

Следует выхватить «игрушку», попутно восхищаясь ее красотой и габаритами. Насильник будет в шоке от таких действий и попытается вернуть свое оружие. В этот момент женщине нужно проявить максимум выдержки и хладнокровия, как можно дольше рассуждайте о достоинствах того или иного вида огнестрельного оружия.

После чего (если это, конечно, возможно) можно взять ситуацию под свой контроль, пригрозив оружием и приказав выехать в людное место и остановить машину.

Если не удается захватить оружие насильника, продолжайте психическую атаку. Можно, к примеру, заявить следующее: «Хорошо, начинайте, а я буду в это время петь песни». И запевайте первый куплет «Ой, цветет калина...». Петь нужно как можно громче и хуже. Скорее всего, мужчина откажется от секса с сумасшедшей...

Иногда в ситуации, когда женщине угрожает изнасилование, можно пойти на хитрость и обмануть потенциального насильника. Если дама едет с ним в его автомобиле и видит, что тот держит путь совсем в ином направлении, следует решительно «охмурять» мужчину. Она может томным голосом произнести: «Ой, а поехали ко мне, я одна (все уехали и пр.), я тебя вкусно накормлю...».

На предложение: «Давай отложим это до завтра» мало кто согласится, так как нет гарантии, что женщина сдержит слово, и насильник это прекрасно понимает. Чтобы выиграть время, можно сказать также: «Мне надо купить противозачаточное средство», «В

принципе, я согласна, но не здесь» или «Я бы хотела принять душ».

Конечно, в этой ситуации потребуется большая выдержка и уверенность в себе. Голос должен быть твердым и спокойным, иначе мужчина начнет сомневаться и ничего не получится. Если мужчину все-таки удастся уговорить, везите его к себе. Остановившись у дома, нужно сразу же громко кричать и звать близких (естественно, после того как покинете машину).

Человеку свойственно иногда недооценивать опасность. Почти всем женщинам требуется быть критичнее и развивать в себе чувство уверенности. От пострадавших (уже изнасилованных) женщин чаще всего можно услышать одну фразу: «Если бы я могла такое предвидеть, со мной этого не случилось бы». При тщательном анализе любого изнасилования можно прийти к выводу, что его можно было бы предвидеть и, следовательно, предотвратить.

Поэтому, чтобы избежать неприятной травмирующей ситуации, женщине не стоит обольщаться приятной внешностью, вежливым обращением или даже изысканным поведением нового знакомого. Прежде чем пригласить к себе кого-то, стоит серьезно подумать о личности человека. И, конечно же, не приглашайте домой первого встречного.

Если женщина идет по темной пустынной улице, ей необходимо постоянно обращать внимание на тех, кто идет за ней. Но это не означает, что нужно постоянно оглядываться и озираться. Делайте это осторожно и как бы случайно. Если дама вынуждена поздно возвращаться домой, ей стоит выбирать хорошо освещенные места. В темных кварталах лучше выбирать середину улицы, подальше от кустов и подворотен.

В целях самозащиты женщине лучше снять с себя шарф, цепочку (все предметы, за которые можно схватить), так как их могут использовать при нападении. Если у женщины длинные волосы, их лучше зачесать наверх. Ведь распущенные волосы легче схватить и намотать на руку.

Можно использовать и другие способы психологического и физического воздействия на насильника: резкий удар зонтиком, связкой ключей, даже расческой. Все это позволит пострадавшей убежать.

Следует знать, что в некоторых случаях преступники вступают в контакт с жертвой, спрашивая о времени и о названии улицы. В этом случае нужно вести себя уверенно и не вступать в разговор, а если отвечать, то коротко, не останавливаясь для подробных объяснений. Конечно, это правило относится к позднему времени,

когда чаще всего происходят изнасилования.

Если дама чувствует, что ей угрожает опасность и человек, идущий за ней, — потенциальный насильник, ей стоит подумать, не сможет ли она спастись бегством и в какую сторону лучше бежать. К друзьям, знакомым или в такое место, где есть посторонние люди, — это все-таки гарантирует хоть какую-то защиту.

Если преступник бежит быстрее женщины и догоняет ее, ей необходимо немедленно защищаться и быть агрессивной. Если невозможно достичь безопасного места, следует беречь силы: при пульсе около 200 ударов в минуту будет трудно защищаться. Не стоит рисковать и продолжать драку после одного удачно проведенного приема — лучше поскорее спастись бегством.

Что делать, если женщина находится в малознакомом районе и бежать некуда? И из такой ситуации можно найти выход: можно попытаться блефовать. Уверенно подойдите к любому дому (если есть частные дома) или квартире, начните громкую беседу с собакой (якобы она там есть), достаньте ключи и делайте вид, что вы заходите.

Обычно насильников это несколько охлаждает, и в большинстве случаев они «испаряются». Но и после этого следует проявить меры предосторожности: постучите или позвоните в «вашу» квартиру и попросите разрешения позвонить, объяснив ситуацию. По те лефону можно попросить мужа или кого-то из родственников вас встретить и проводить. Главное — не забудьте толково объяснить ваше местонахождение.

В любой ситуации следует помнить, что преступники, которые хотят сорвать зло на женщинах, не поддаются ни на какие уговоры и просьбы. Чаще всего вступить с ними в разумный плодотворный контакт невозможно. Такой насильник просто упивается страхом своей жертвы. Надо попытаться отвлечь его.

Опыт показывает, что нет смысла упрашивать насильника оставить вас в покое или объяснять ему дикость его поступка. Преступник все равно совершит то, что задумал, если сочтет условия подходящими для этого. Если обстоятельства изменятся, то поведение преступника тоже может измениться.

Для успешной самозащиты нужно не только владеть техническими приемами, но и быть готовой морально. По телевидению и в кино часто показывают сцены изнасилования. Каждая женщина должна подумать, могла ли жертва вести себя иначе, не допустила ли она ошибки. В газетах также встречаются сообщения об изнасилованиях. Попробуйте проанализировать предложенную ситуацию: найдите ошибку, которую допустила

женщина.

На чужом горьком опыте вы сделаете вывод, что изнасилования можно было бы избежать.

Многие нападения на женщин можно заранее предвидеть. Внезапные нападения с намерением изнасилования тоже случаются, но они не являются типичными. Статистика показывает, что женщины мгновенно оценивали ситуацию как опасную.

Оказавшись в ситуации нападения, женщина должна прежде всего решить, что ей применить: бегство, вербальные средства или прием самозащиты. Затем следует внушить себе уверенность в правильности принятого решения: «Я смогу убежать!» или «Я наверняка справлюсь с преступником!» Всем известно: если человек верит в успех, то он и добивается его.

Самая плохая подготовка к самозащите — если перед нападением женщина надеется, что оно не состоится. Используя приемы самозащиты, женщина должна привести нападающего в состояние шока. В этот момент рефлексы и реакции нападающего нарушаются, и ей легче применить необходимые приемы. Самое сильное воздействие достигается сочетанием всех видов раздражителей — оптического, акустического и физического.

Шок можно вызвать, если сделать то, чего насильник не ожидает: громко крикнуть, захлопать в ладоши, резко дунуть или плюнуть в лицо, использовать газовый баллончик, бросить в лицо какой-нибудь предмет (ключи, сумку, зажигалку, расческу). Можно ударить преступника по голени, ущипнуть, укусить, оцарапать. Или позвать на помощь, крикнуть: «Смотрите, милиционер» или «Это мой муж! Сергей, спусти собаку!»

Еще одним способом самозащиты в такой критической ситуации может послужить хлопок по ушам. Желательно производить его изо всех имеющихся сил, ударяя одновременно по правому и левому уху. Противник на некоторое время оглохнет и будет шокирован.

Бывают ситуации, когда буянить, «рвать глотку» криком или притворяться мертвой необязательно. Самый верный способ «отвертеться» от нежелательного секса — банальные женские слезы. Изнасиловать плачущую женщину может либо законченный подонок, либо маньяк. Есть, правда, и еще один вариант — пьяный. Но с такими вообще лучше не связываться. А уж если насильник упорно пристает, сказать ему в самый ответственный момент: «Да ты что, импотент?» или «Ой, какой он крохотный...».

Существует много возможностей привести нападающего в

состояние шока. Выбрать средство и способ для этого может каждая женщина. И действовать нужно сообразно обстоятельствам и прислушиваясь к своей интуиции.

Понятно, что все вышеописанные приемы могут применить не все женщины. Но это не означает, что представительницы слабого пола совсем беззащитны. Напротив, мудрость и хитрость, присущая каждой женщине, может помочь в любой, даже самой, казалось бы, безвыходной ситуации.

1.5.3. Ограбление

Жизнь современной женщины полна неожиданностей, которые подстерегают ее буквально повсюду. Казалось бы, что может быть спокойнее, чем собственная квартира, комната, дом (как гласит известная поговорка: «Мой дом — моя крепость»)? Однако и здесь в любой момент можно ожидать вторжения нежеланного гостя. А уж если речь идет об улице, то здесь безопасность женщины подвергается наиболее серьезным испытаниям.

Опасность может подстерегать ее в самом неожиданном месте. Где же существует наибольшая угроза стать жертвой нападения? Практика показывает, что опасны безлюдные места: опустевшие скверы, парки, подземные переходы, неосвещенные и плохо освещенные улицы, проходные дворы, подъезды, полупустые вагоны метро и электричек, платформы на станциях и стройки.

Как это ни странно, но часто становятся опасными и места большого скопления людей: парки отдыха, стадионы, магазины, вокзалы, рынки. Это объясняется тем, что в данных условиях преступник имеет прекрасную возможность совершить преступление и скрыться.

Грабитель может также скрываться за деревом, в зарослях кустов, за углом, выскочить из проезжающего автомобиля и так далее.

Конечно, опасности на улицах подвергаются и дети, и подростки, и даже представители сильного пола. Однако в сравнении с ними среднестатистическая женщина более уязвима. Во-первых, в сравнении с мужчиной женщина скорее производит впечатление слабого существа. Во-вторых, в отличие от детей и подростков у нее меньше возможностей убежать от своего обидчика или преследователя. Как правило, это связано с неудобной одеждой и обувью (длинная одежда, обувь на высоком каблуке).

Наконец, частенько женщины носят на себе просто немыслимое количество украшений. Ребенка или подростка, как правило, украшает недорогая бижутерия. Мужчина может интересовать грабителя как обладатель дорогих часов, скромного

кольца или цепочки. Что же касается женщины, то она надевает часы, цепочки, серьги, большое количество колец. Этот последний факт не может не привлечь к себе внимание грабителей.

Современные грабители требуют от своих жертв не только ювелирные украшения, деньги и документы, но даже одежду или обувь. Как же избежать нападения? Прежде всего нужно запомнить и по возможности соблюдать некоторые несложные правила.

1. Не стоит появляться на улицах в темное время суток и в одиночестве. Конечно, даже наличие спутника или спутницы не всегда может служить гарантией безопасности. Но все же вид одиноко идущей по улице женщины почти всегда провоцирует преступников.

2. В темноте по пустынной улице лучше передвигаться в быстром темпе. Медленный, беспечный, прогулочный шаг даст больше возможностей преступнику так же медленно последовать за намеченной жертвой.

3. Вести себя на улице лучше спокойно и естественно. Преступники обычно обращают внимание на робких и застенчивых людей. Однако не стоит и казаться чересчур нахальной, так как это провоцирует преступника. Находясь поздним вечером в незнакомом городе, не стоит акцентировать на этом внимание прохожих.

4. Если предстоит идти куда-нибудь в темное время суток, то лучше одеться удобно и неброско. Но даже и днем не следует наряжаться, как новогодняя елка. Блестящие безделушки уместны в помещении — тогда они вызывают восхищение. На улице же, будучи выставленными напоказ, они не только будут выглядеть нелепо, но и могут сыграть злую шутку: привлекут к себе нежелательное внимание криминального элемента.

5. Длинная и тяжелая шуба, обувь на высоком и неустойчивом каблуке, свободно болтающийся шарфик или платок — не лучшая одежда для того, чтобы спастись от нападения. Для вечернего выхода на улицу предпочтительнее одежда спортивного типа и низкий каблук или платформа.

6. Длинные волосы — отличное подспорье не только для сексуальных маньяков, но и для обыкновенных грабителей. Конечно, с этой точки зрения короткие стрижки более безопасны для прогулок по вечерним улицам. Что же касается обладательниц длинных волос, то им можно дать следующий совет: перед выходом на улицу в вечернее или ночное время желательно зачесать волосы наверх.

Кроме того, уже находясь на улице и видя предполагаемую

опасность, можно быстро сориентироваться и убрать волосы в «хвост» или под воротник верхней одежды.

7. Не стоит совершать опасные ночные переходы с аудиоплейером. Он не только исключает возможность слышать окружающие звуки, но и привлекает внимание грабителей.

8. Лучше выбирать безопасные маршруты, исключающие пустыри, подземные переходы, темные дворы, безлюдные парки. Проходя мимо изгородей, кустов и невысоких стен, нужно держаться от них на некотором расстоянии.

9. Автомобиль, медленно движущийся сзади, может таить в себе опасность.

10. Если преследования избежать не удается, то нужно попытаться выбраться к освещенным и людным местам. В «своем» районе желательно заранее знать безопасные места: магазин, работающий круглосуточно, отделение милиции или охраняемый объект.

Представим теперь, что, несмотря на все предосторожности, избежать нападения грабителя все-таки не удалось. Что же делать в этом случае, чтобы пострадать как можно меньше?

Прежде всего, в любой ситуации нужно постараться запомнить внешний вид нападающего, включающий его особые приметы и то, во что он был одет. Сразу же, как появится такая возможность, необходимо обратиться в ближайшее отделение милиции и сообщить о случившемся. Чем быстрее это будет сделано, тем больше будет шансов задержать злоумышленника.

Если грабитель требует ценные вещи, деньги или документы, их лучше отдать без сопротивления. Особенно это касается случаев, когда он пытается применить силу или угрожает оружием. В конце концов, вещи всегда остаются лишь вещами, а дороже собственной жизни и здоровья нет ничего.

Кроме того, поведение грабителя, как правило, непредсказуемо. Есть опасность неверно предугадать его дальнейшие действия и навлечь на себя еще большие неприятности. Очень важно трезво оценить сложившуюся ситуацию: когда отстаивать свою собственность можно и нужно, а когда сопротивление грабителю повлечет за собой слишком большой риск.

Если же желание сохранить свои ценности при себе преобладает, то для этого нужно приложить определенные усилия. Прежде всего можно попытаться спастись бегством. Конечно, это осуществимо лишь в том случае, когда движения не скованы неудобной одеждой. Можно попробовать такой вариант и в том

случае, если есть относительная уверенность в том, что преступник не сможет догнать жертву — если он физически неполноценен, например. Хотя, конечно, такие случаи чрезвычайно редки.

Можно попытаться войти с преступником в контакт и умолять его о пощаде. Не беда, если это будет выглядеть слишком наигранно, — важно, чтобы было достаточно убедительно. Женщина может также попытаться убедить его в том, что в этом месте у нее назначено свидание или встреча с мужем, другом, братом (пусть даже несуществующими) или даже целой группой людей. Вероятность встречи с другими людьми или свидетелями может отпугнуть преступника.

Преступника можно попытаться чем-нибудь обескуражить. В создании эффекта неожиданности хорошую службу сослужит обыкновенный свисток с пронзительным звуком. Выходя вечером на улицу, его нужно просто повесить на шею или положить в карман. Преступник обычно ожидает от жертвы сопротивления, а резкие звуки его удивят и напугают.

Помимо неожиданных звуков преступника пугают и громкие крики. Лучше, если это будет что-нибудь неожиданное, если кричать «Помогите!», «На помощь!» или «Грабят!», то преступник, скорее всего, постарается зажать рукой рот своей жертве. Для того чтобы вопли жертвы его удивили, подойдет фраза типа: «Люди! Пожар!» Во-первых, она собьет грабителя с толку и даст жертве лишнее время, для того чтобы сориентироваться в сложившейся ситуации. Грабитель несколько растеряется, если женщина закричит: «Сережа (Володя, Саша или любое мужское имя)! Скорее сюда!» Этим создается иллюзия присутствия поблизости знакомых жертвы, что также неблагоприятно для грабителя.

Во-вторых, при совершении преступления поблизости от жилого массива крики о якобы возникшем пожаре дают некоторую гарантию того, что на них из окон своих квартир выглянут взволнованные люди. Практика последнего времени показывает, что слыша крики о помощи, зачерствевшие современные люди не стремятся прийти незнакомому человеку на помощь, рискуя собственной жизнью и безопасностью. Напротив, крики о пожарах и стихийных бедствиях, угрожающих жизням многих людей, привлекают к себе всеобщее внимание.

Наконец, в зависимости от ситуации можно попытаться защититься от преступника. Самым простым и удобным средством защиты является баллончик со слезоточивым или нервно-паралитическим газом. Он чрезвычайно прост в использовании и

удобен тем, что имеет небольшие размеры и его можно постоянно иметь при себе. Также в сложной ситуации могут помочь и самые неожиданные вещи: иголки и булавки, флакончик с тушью и тюбик крема, аэрозольный баллон с лаком для волос или дезодорантом, карандаши и ручки — то есть все то, что может оказаться в обыкновенной дамской сумочке.

Иголку или булавку можно вонзить грабителю в руку, палец, шею или в лицо (в глаз — в самом крайнем случае). Баллончик с лаком для волос или дезодорантом отлично подойдет для того, чтобы распылить их в лицо грабителю. Если сжать тюбик с кремом (тональным, для лица или для рук), то вылетающая из него струя крема, залепив глаза грабителю, ограничит его видимость, дав жертве возможность выиграть время и попытаться скрыться.

Такими предметами, как ручка или остро заточенный карандаш, можно также нанести физический ущерб преступнику. Они «работают» так же, как и иголка с булавкой.

Выручат в данной ситуации и любые тяжелые предметы, которые оказались под рукой, — толстая книга, оказавшаяся поблизости палка, ветка или доска.

Более подробно о методах защиты простыми подручными средствами можно прочитать в соответствующей главе книги. Главное, чтобы у жертвы оказались время и возможность достать и применить эти средства. Криминальная статистика полна таких, например, случаев, когда рядом с жертвой убийства валялся газовый баллончик или мини-сигнализация, которыми убитый не успел воспользоваться.

Если есть уверенность в своих силах, то можно смело применять разного рода удары. На теле каждого человека существует огромное количество так называемых «болевых» точек. Зная их, можно обезвредить преступника. При этом важно рассчитать силу удара, так как слишком слабый удар не только не достигнет своей цели, но и может разозлить преступника.

Если нападающий — мужчина, то самым его уязвимым местом является пах. Удары в него наиболее болезненны. Для грабителей любого пола будут ощутимы удары по коленному суставу, по локтевому суставу, в точку над верхней губой и, конечно, в солнечное сплетение.

Женщины, предпочитающие обувь на высоких и тонких каблуках, могут использовать их как оружие самозащиты. Если с силой вонзить каблук в ногу грабителя на уровне стопы, то можно нанести ему значительные повреждения.

Помимо ударов в болевые точки можно также наносить удары по лицу. Удар должен быть неожиданным и достаточно сильным, чтобы сразу максимально обезвредить грабителя.

Представим, что ситуация сложилась так: грабитель пытается вырвать из рук жертвы сумку. Если у него в руках находятся ручки сумки, а у жертвы — сама сумка, то ручками, в принципе, можно и пожертвовать. Для этого нужно только приложить максимум усилий и с силой рвануть сумку по направлению к себе.

В ситуации, когда сама сумка находится в руках грабителя, нужно искать другое эффективное решение. Грабитель может выпустить ее из рук, если жертва нанесет ему неожиданный удар. Удар должен быть таким, чтобы у преступника появилось желание защититься, закрывшись от него рукой (в таком случае он выпустит сумку из рук). Возможны удары в области глаз, носа или уха.

Если грабитель пытается сам нанести удар, то от него можно увернуться — отклониться в сторону, проскользнуть под его рукой, отпрыгнуть назад или в сторону, недосягаемую для преступника.

Нами были рассмотрены ситуации, когда жертва сталкивается с грабителем один на один, в безлюдном месте. Однако нападению грабителя можно подвергнуться и в местах большого скопления народа — в парке, в магазине, на стадионе, рынке, вокзале.

Чтобы предотвратить ограбление в таких местах, нужно также соблюдать меры предосторожности. Как правило, грабитель покушается здесь на носильные вещи — сумки и пакеты, а также легко снимающиеся украшения типа цепочек и серег. При посещении многолюдных мест лучше не надевать на себя массивные или сильно отвисающие серьги, так как в последнее время среди грабителей появилась тенденция срывать их что называется «с ушами», то есть совершенно не заботясь о дальнейшем состоянии этой части тела.

По поводу сумок можно сказать следующее. Сумка не должна висеть на очень длинном ремне, так как в этом случае ее очень удобно срезать. Грабитель может также прорезать боковину сумки, чтобы достать из нее кошелек, поэтому в любом случае сумку лучше держать как можно ближе к себе. Лучше не класть кошелек в полиэтиленовый пакет, разрезать который преступнику еше проще.

При походе на рынок или в магазин лучше не брать с собой без особой необходимости документы, а отправляясь на стадион или в парк отдыха — и крупные суммы денег. Если все-таки необходимо иметь при себе много денег, то лучше не держать их все в кошельке, а разложить небольшими частями по разным местам — в карманы сумки, во внутренние карманы одежды. И, конечно, совершенно

недопустимо держать деньги и документы во внешних карманах одежды, где они более всего доступны для грабителей.

Что делать, если нападение в многолюдном месте все-таки произошло? В данной ситуации следует вести себя иначе, чем в ситуациях с ограблением на пустынной улице. Скорее всего, в данном случае все произойдет достаточно неожиданно: грабитель обойдется без предварительных угроз и, совершив кражу, постарается скорее скрыться. Поэтому нужно сразу привлечь к себе как можно больше внимания со стороны окружающих.

Единственное эффективное средство здесь — крик. Кричать следует как можно громче: вполне возможно, что люди, мимо которых пробегает грабитель, услышат крик и смогут задержать преступника. Естественно, что в данном случае ни о каком «пожаре» и речи быть не может. Окружающие люди должны сразу понять, что случилось, и иметь возможность оказать адекватную помощь.

Единственным «плюсом» ограбления в многолюдных местах является то, что помощь может исходить от большего количества людей. Видя в окружающих потенциальных помощников, люди идут на риск, связанный с задержанием преступника.

Грабителем может оказаться не только один человек, но и целый «коллектив». Преступные группировки, контролирующие те или иные территории, существуют практически во всех городах. Так, на пустынной ночной улице велика вероятность столкнуться с бандой воинственных подростков, вымогающих не только деньги и украшения, но даже и одежду. Как правило, в данной ситуации бесполезно оказывать сопротивление — легче предотвратить нежелательную встречу.

Как уже было сказано выше, во избежание неприятностей подобного рода не рекомендуется ходить по улицам в одиночку, особенно в незнакомых районах. Обилие настенной «живописи» непристойного характера и надписей аналогичного содержания является убедительным доказательством того, что в данном районе ведет активную ночную жизнь какая-нибудь шайка.

Если в непосредственной близости замечена подобная группировка, то лучше постараться не попадаться ей на глаза и ничем не привлекать ее внимания. Для этого можно свернуть со своей дороги и отправиться кружным путем. Можно на время скрыться в каком-нибудь дворе или подъезде или в любом общественном заведении (например, круглосуточно работающем магазине).

Многолетний жизненный опыт показывает, что если подобная встреча все-таки произошла, то оказание сопротивления является

делом небезопасным и практически бессмысленным. По сравнению с грабителем-одиночкой банда обладает намного большими возможностями. Некоторые ее участники будут удерживать жертву, другие — выворачивать карманы и снимать украшения.

Единственным правильным решением в данной ситуации будет отдать все ценности грабителям. Компенсацией за материальный ущерб для жертвы станет сохранение жизни и здоровья.

В достаточно светлое время суток на улице можно столкнуться с другими представителями преступного мира — цыганским табором. Это — грабители в чистом виде. Встречи с ними не менее опасны, чем с встречи с «традиционными» грабителями. Цыгане обладают фантастической способностью «заговаривать» своих жертв так, что они практически теряют здравый смысл и ощущение реальности.

Традиционно цыгане действуют так: сначала они привлекают внимание жертвы каким-нибудь «животрепещущим» вопросом (например: «Как пройти на железнодорожный вокзал?» или «Сколько времени?»). Главное для них — чтобы потенциальная жертва обратила на них внимание или даже приостановилась (чтобы показать дорогу до вокзала, например).

Возможно и применение эффекта неожиданности. Так, жертве сообщается о том, что на ней якобы лежит какое-нибудь проклятие, порча или сглаз. Или о том, что впереди ее ждет большое несчастье. Самым наивным и доверчивым (а таких все еще немало, несмотря на огромное количество предостерегающих публикаций в прессе) предлагают погадать по руке и рассказать всю правду о будущем.

Теперь главное, чтобы «рыбка не сорвалась с крючка». Поэтому следующим этапом будет так называемое «заговаривание зубов». При этом может сообщаться любая, даже заведомо неправдоподобная информация. В течение этого процесса жертва окружается другими представителями цыганской группировки. После этого, чаще всего незаметно для жертвы, ее карманы опустошаются, а из сумки пропадают кошелек и документы.

Найти украденное невозможно, так как оно моментально передается из рук в руки и безвозвратно исчезает в широких цыганских юбках и многочисленных котомках и торбах.

Итак, чтобы не подвергнуться ограблению со стороны группы цыган, лучше всего просто обходить их стороной и никак не реагировать на их обращение. Не стоит останавливаться, если они предлагают погадать или купить что-нибудь, например оригинальные старинные украшения. В лучшем случае это будет дешевая

бижутерия, выдаваемая за настоящее золото, в худшем — краденые вещи. В любом случае у них нет ничего такого, чего нельзя было бы найти в наше время в обыкновенном магазине.

К ограблениям уличного характера вполне можно отнести и такие случаи. Как часто, проходя по центральным улицам любого города, можно увидеть людей, призывающих прохожих поучаствовать в какой-нибудь игре или розыгрыше. Эти люди ловко передвигают пластмассовые стаканчики, предлагая угадать, под каким из них находится маленький шарик.

В другом случае они предлагают прохожим поиграть на чем-то вроде рулетки и обещают безусловный выигрыш. В третьем случае от потенциальной жертвы требуется лишь одно несложное и безобидное с виду действие — вытянуть билетик (или бросить игральный кубик, или повернуть какую-нибудь ручку).

Как правило, на эту «удочку» ловится очень много доверчивых людей. Все они прельщаются видимой простотой получения выигрыша. Но никогда не следует забывать слова старой, но все еще актуальной пословицы: «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке».

Основная цель людей, занятых в этом своеобразном бизнесе, — вовлечь в игру потенциального клиента, заинтересовать его, а затем постараться «вытянуть» у него как можно больше денег.

Посмотрим, например, как это делается у так называемых «наперсточников», то есть у профессионалов в перекатывании шариков. Доверчивый прохожий, поддавшийся на уговоры, показывает стаканчик, под которым, по его мнению, находится вожделенный шарик. Стаканчик поднимается, и все окружающие имеют возможность убедиться, что он и на самом деле там. Еще несколько раз он угадывает «бесплатно» и каждый раз — абсолютно точно.

После этого «клиенту» предлагают сделать то же самое, но уже с использованием наличных денег. Обговаривается некоторая сумма, которая в случае выигрыша достанется игроку. «Клиент» опять выигрывает, но ему не отдают деньги, а предлагают повысить ставки. «Клиент», плененный простотой игры и жаждой обогащения, как правило, соглашается и снова выигрывает. Такие манипуляции могут проводиться еще несколько раз.

В конце концов, когда сумма выигрыша возрастает до довольно внушительных размеров, «клиент» всегда проигрывает. Если он, безутешный в своем разочаровании, хочет отыграться, то ему обычно дают такую возможность. Но она приводит к еще более

пагубным для него последствиям.

Часто в игру вовлекаются другие люди, якобы такие же прохожие. Однако, как правило, это так называемые «подсадные», то есть сообщники проходимцев. В любом случае, состязаться с ними в этом «искусстве» может разве только что такой же «наперсточник».

Естественно, что в целях сохранения собственного капитала лучше обходить подобные места стороной. Наверное, за всю историю существования этого бизнеса не было случая, чтобы жертве вернули «вытянутые» деньги.

Что касается милиции, то в данном случае и она не сможет оказать помощь пострадавшему. Если находящийся поблизости милиционер закрывает глаза на творящееся поблизости безобразие, то и он имеет в этом свою выгоду. Хотя, конечно, можно попробовать обратиться и к нему.

Существует много других способов ограбления, требующих ловкости рук. Ограбления в общественном транспорте также достаточно популярны среди современных преступников. Обычно такому ограблению способствует теснота в автобусах, троллейбусах, трамваях и метро. Традиционно грабители покушаются на носимые вещи — сумки и пакеты — и на содержимое карманов пассажиров.

Ситуация в данном случае осложняется тем, что жертва воровства в общественном транспорте зачастую даже не подозревает, что подвергается ему. Многие карманники, как правило, работают в паре. Тот, который находится ближе к жертве, осуществляет само воровство. После этого украденные вещи передаются напарнику, который не только не попадает под подозрение, но и может незаметно скрыться.

В связи с тем, что жертва находится в неведении, затруднительным становится и ее сопротивление вору. Поэтому здесь, как и во многих других ситуациях, важнее предотвратить само воровство. Основные правила такие же, как и при нахождении в местах массового скопления людей.

Дамскую сумочку лучше снять с плеча и взять в руку: в любом случае она должна находиться как можно ближе к своей хозяйке. Ценные вещи, документы и деньги не должны быть в карманах верхней одежды.

Почувствовав в своем кармане постороннюю руку, можно сделать так: схватить ее своей, поднять высоко над головами пассажиров и спросить: «Чья это рука? »

Привлекая к преступнику всеобщее внимание, следует соблюдать определенную осторожность. Если вор покушался на

целостность вещей из плотных материалов (например, пытался разрезать кожаную сумку), то у него в руках может находиться нож, бритва или любой другой остро заточенный предмет.

В случае опасности, угрожающей ему, он может пустить свое оружие в ход. Еще несколько лет назад в прессе публиковалась информация о вопиющих по своей жестокости случаях, когда вор успевал полоснуть жертву бритвой по глазам и скрыться.

К нововведениям со стороны современных грабителей относится и срывание золотых цепочек с шеи пассажиров и кондуктора. Лучшее, что можно сделать в этом случае, — это максимально громко оповестить окружающих пассажиров о произошедшем. Хотя, как правило, жертва бывает слишком обескуражена и шокирована случившимся, чтобы что-то сказать.

Ограбление может произойти и в вечернее время в пустом общественном транспорте. Для предупреждения этого в салоне следует располагаться как можно ближе к водителю, чтобы в случае необходимости он мог прийти на помощь.

По этим же причинам опасно в ночное время садиться в автомобиль к незнакомому человеку. Можно оказаться жертвой не только ограбления, но и сексуального насилия.

Жертвой ограбления можно стать даже на общественном пляже. Любителям поплавать в прохладной водичке можно посоветовать не оставлять надолго без присмотра свою одежду. Можно попросить последить за ней вдыхающего рядом, если он внушает доверие.

Итак, чтобы не стать жертвой грабителей на безлюдной улице или в переполненном автобусе, днем или ночью, далеко от дома или же прямо в «родном» подъезде, следует быть всегда начеку. Предосторожность никогда не бывает излишней. Конечно, не стоит «шарахаться» от каждого встречного, видя в каждом человеке потенциального грабителя, но беспечность и безоглядная вера в честность всех и безобидность абсолютно всех людей до добра не доводят.

1.5.4.Самозащита

Чтобы постоять за себя, женщине не обязательно обладать силой здоровенного мужчины или знать приемы карате либо джиу-джитсу. Здесь могут помочь самые обычные предметы, которые в повседневной жизни не кажутся какими-то особенными, способными оказать помощь в экстремальной ситуации. Применение приведенных ниже средств защиты даст вам возможность выиграть время, чтобы шокировать преступника и спастись. Самое главное в подобной

ситуации — не растеряться и суметь вовремя воспользоваться тем, что лежит в вашей сумочке.

Воспользуйтесь нашими советами и запаситесь чем-нибудь из приведенного ниже перечня предметов. Много места эти нехитрые вещицы не займут, а защитить себя в случае опасности помогут.

Итак, что же может помочь в том случае, если на вас напали на улице?

БАЛЛОНЧИК АЭРОЗОЛЬНЫЙ

(дезодорант, лак для волос и т. д.)

Такой баллончик не займет много места в дамской сумочке, но сослужит отличную службу при защите. Достаточно просто быстро достать его из сумки и брызнуть в лицо обидчику, стараясь попасть в глаза. Только будьте, пожалуйста, внимательны и точны, иначе в спешке ароматная струя может попасть в глаза вам, а не злоумышленнику.

БАЛЛОНЧИК ГАЗОВЫЙ

В продаже сейчас есть огромный выбор специальных баллончиков со слезоточивым газом. Такой газ способен «выключить» из борьбы преступника ненадолго — минут на 5 — 6. Хотя этого времени может быть достаточно, чтобы убежать или позвать на помощь. Помните только, что, если к вам пристают в лифте или в каком-либо другом замкнутом пространстве, газовым баллончиком пользоваться не стоит, иначе пострадает не только ваш противник, но и вы тоже.

Однако смеем вас уверить, что резкая струя дезодоранта или лака для волос подействует немногим хуже, чем струя газа. Некоторые женщины специально носят в сумочке небольшой баллончик дихлофоса или какого-либо другого средства борьбы с тараканами. Может быть, стоит взять на вооружение этот метод? Опять же хотим напомнить, что в обращении с любыми аэрозольными баллончиками следует быть внимательной и осторожной.

БАНКА МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ (с пивом, газированной водой и т. д.)

Если вы знаете, что вам придется поздно возвращаться домой, положите в сумочку банку пива или газировки. Как только вы почувствуете агрессию со стороны подозрительного незнакомца, спокойно достаете из сумочки обычную (безопасную на вид) металлическую банку с напитком, энергично взбалтываете ее, открываете и направляете резкую струю в лицо своему обидчику. Пока он будет думать, что это было, вытирать лицо, пытаться открыть глаза, бегите быстрее и зовите на помощь.

БРОШЬ

Многие женщины носят броши. В случае внезапной опасности они могут сослужить неплохую службу. Просто отстегиваете брошь и острой застежкой царапаете лицо тому, кто посягнул на вашу безопасность.

БУЛАВКА

Обычную булавку лучше всего носить не в сумочке, а на одежде. Быстро ее расстегиваете и изо всей силы царапаете лицо тому, кто имел несчастье пристать к вам на улице. Пусть потом объясняет, откуда у него взялись царапины и порезы.

ГРУША РЕЗИНОВАЯ (в быту — обычная резиновая клизма)

Не удивляйтесь, милые дамы, простая резиновая груша (конечно же, самого маленького объема) может сослужить вам неплохую службу при самообороне на улице. Наполните такую грушу нашатырным спиртом или раствором уксуса. Резкая струя такой «жидкости», во-первых, будет неприятной неожиданностью для подозрительного типа, приставшего к вам на улице, а во-вторых, попав ему в глаза, поможет вам выиграть несколько минут, чтобы «дать деру».

Перед тем как положить такую грушу в сумочку, не забудьте надеть на ее наконечник колпачок от шариковой ручки, подходящий по размеру, или вставить в отверстие спичку, иначе содержимое груши может оказаться в вашей сумке, а не в глазах преступника.

ДОКУМЕНТЫ

Для самообороны на улице можно использовать любые документы, которые только окажутся в вашей сумочке (водительские права, проездной билет и т. д.). Одно условие: эти документы обязательно должны быть заламинированы, поскольку именно ламинированная обложка поможет вам в случае опасности. Поскольку обложка эта достаточно жесткая, ею легко можно поцарапать лицо обидчика. Поверьте, эффект будет ничуть не хуже, чем от булавки или перочинного ножа.

ДУХИ

Вот уж что лежит в сумочке почти любой женщины, так это духи. Если на вас напали на улице, откройте флакончик и плесните духи в лицо насильника. Еще лучше, если у вас в сумочке окажутся духи или туалетная вода во флаконе с пульверизатором.

ЖИДКОСТЬ ДЛЯ СНЯТИЯ ЛАКА

Наиболее запасливые и предусмотрительные дамы носят в своей сумочке все, что может пригодиться практически в любой ситуации. Так, в частности, жидкость для снятия лака может быть использована не только по своему прямому назначению, но и помочь

в целях самообороны. Достаточно просто вылить содержимое бутылочки в лицо насильника. Содержащийся в этой жидкости ацетон и другие ядовитые вещества, попав в глаза, вызовут слезотечение — и пока незнакомец будет приходить в себя, вы сможете убежать или позвать на помощь.

ЗАЖИГАЛКА

Газовая зажигалка может помочь в экстремальной ситуации в том случае, если в вашей сумочке не оказалось ничего более подходящего.

Итак, если на вас напали, выхватываете зажигалку, чиркаете ею и направляете пламя в лицо насильнику. Можно направить зажигалку на волосы или одежду насильника. Через несколько секунд бросаете зажигалку и сломя голову убегаете

ЗАКОЛКА ДЛЯ ВОЛОС

Для самообороны подойдет абсолютно любая заколка: от простой «невидимки» до супермодной с какой-нибудь сложной застежкой.

Заколкой-« невидимкой» можно поцарапать лицо или шею. Если вы носите заколки с застежкой-автоматом, в случае опасности быстро снимите ее с волос и ткните застежкой в глаз противнику. Если края у застежки острые, воспользуйтесь ими так же, как «невидимкой», расцарапав лицо своему обидчику.

ЗЕРКАЛО

Почти у всех женщин в сумочке найдется маленькое зеркальце. Лучше всего, конечно, если оно будет не в оправе, а с острыми углами. Действовать им следует так же, как булавкой: поцарапать лицо, шею, руки обидчику. Если зеркальце в оправе, разбейте его, чтобы появились острые края.

ЗОНТИК

Если ваш зонтик напоминает штык, то и используйте его соответственно. Однако помните, что ни в коем случае нельзя размахивать зонтиком, иначе ваш обидчик сможет легко выхватить его у вас из рук, будет не очень приятно, если ваше оружие сработает против вас же.

Если ваш зонтик не очень большого размера и легко умещается в сумочке, действуйте им как дубинкой: парочка ударов по голове может отбить охоту приставать к беспомощной женщине.

ИГОЛКА

Многие женщины в сумочке носят иголку с ниткой. Как вы уже догадались, для самообороны можно использовать иголку. Ею можно расцарапать лицо насильнику, вонзить в руку или в ногу.

КАБЛУК

Замечательное средство защиты! Главное — доступно для всех женщин.

Как действовать? Изо всей силы ударить каблуком по подъему ноги, стараясь бить точно посередине, поскольку именно там находятся болевые точки. Еще лучше — изо всей силы вспрыгнуть на подъемы обеих ног обидчика или сильно ударить его каблуком по голени. Такие действия с вашей стороны вызовут у насильника болезненные ощущения и дадут вам время для бегства.

Лучше всего, конечно, если ваш каблук будет «шпилькой», но и обычные каблуки (квадратные или «платформа») помогут не хуже.

КАРАНДАШ, РУЧКА

Замечательные предметы для того, чтобы ткнуть ими в лицо обидчика.

Для этой цели, естественно, подойдет не только обычная шариковая ручка, у некоторых, например, ее может просто не оказаться в сумочке. Зато в вашей косметичке, мы уверены, наверняка найдется карандаш для глаз или для губ. Его-то и используйте в целях самообороны.

КЛЕЙ

Добрый совет: положите в свою сумочку тюбик или бутылочку обычного канцелярского клея. Он поможет вам при встрече на темной улице с неприятным субъектом. Достаточно просто открыть тюбик и выдавить клей в лицо противнику.

КЛЮЧИ

Хорошо, если вы носите с собой большую связку ключей на кольце Еще лучше, если на этой связке будет висеть еще и парочка увесистых брелоков, чем тяжелее ваша связка ключей, тем лучше. Это «оружие» можно с размаху кинуть в лицо обидчику либо нанести удар по шее или лицу.

Если на вашей связке оказался всего лишь один ключик, то и его тоже можно использовать в целях самообороны. Достаточно будет ткнуть им в лицо обидчика.

Мы уверены: не стоит думать о том, что, защищая себя подобным образом, вы лишитесь своих ключей, восстановить которые потом будет достаточно трудно: ваша жизнь и безопасность стоят гораздо дороже, не так ли?

КНИГА

Любой книгой (лучше всего самой тяжелой) изо всей силы «огрейте» своего обидчика по голове. Этот прием окажет лучшее действие, если вы сможете нанести не один, а несколько ударов.

КОЛЬЦО

Кольца различной геометрической формы с острыми углами могут сослужить неплохую службу при самообороне на улице. Таким кольцом, даже не снимая его с руки, можно полоснуть по лицу насильника, оставив на нем глубокие следы — как после ножа. Думаем, что ваши колечки надолго отобьют у насильника охоту приставать к одиноким женщинам.

КРЕМ

Многие женщины носят с собой в сумочке крем для лица, для рук, некоторые даже носят с собой крем для обуви. Если в вашей сумочке оказались подобные предметы, их тоже можно использовать в качестве средств самообороны, несмотря на «безопасный», с первого взгляда, вид. Однако следует здесь отметить, что в случае опасности лучше всего подойдут кремы в тюбиках: их легко можно выдавить в лицо обидчику (так же как клей, описанный выше). Ну а если у вас с собой вдруг оказался крем в баночке, этой баночкой вы можете запустить в лицо предполагаемого насильника.

ЛАК ДЛЯ НОГТЕЙ

Почти у любой женщины в сумочке найдется пузыречек лака для ногтей. В случае опасности откручиваете крышку, лак выливаете в лицо насильнику, а кисточкой можете ткнуть в глаза.

ЛОСЬОН

Различные лосьоны, тоники и другие косметические средства на спиртовой основе очень часто оказываются в дамской сумочке. В целях самообороны эти средства можно использовать следующим образом: плеснуть в лицо незнакомому субъекту, пристающему к вам на улице.

НОГТИ

Если у вас длинные острые ногти, используйте их при случае для самообороны. Думаем, насильнику не очень понравится, если вы расцарапаете ему лицо острыми коготками, ничуть не хуже, чем кошка.

НОЖНИЦЫ

Маникюрные ножницы, несмотря на свой маленький размер, в экстремальной ситуации сослужат неплохую службу и защитят вас не хуже кухонного ножа. При случае ими можно расцарапать обидчику лицо или руки, порезать одежду, ткнуть в ухо. Приемники, конечно, напоминают средневековые пытки, но если речь идет о вашей безопасности и уж тем более о вашей жизни, в этом случае хороши любые средства.

ОЧКИ

В случае опасности не пожалеешь, что носишь очки! Дужками можно ткнуть в глаз или в ухо насильнику, можно разбить стекла и поцарапать ими лицо.

ПАКЕТ

Почти у всех женщин всегда с собой оказывается полиэтиленовый пакет — пустой (в сумочке) или полный (в руках). Если у вас в руках оказался пакет с продуктами, вещами, в случае опасности вы можете ударить им обидчика по голове (понятно, что тем тяжелее окажется ваш пакет, тем лучше). Если в вашей сумочке лежит пустой пакет, быстро доставайте его и постарайтесь надеть его на голову злоумышленника. Пока он будет думать, что случилось, и пытаться снять пакет, бегите быстрее и громче зовите на помощь.

ПЕРЕЧНИЦА

В обычную столовую перечницу насыпьте самого обычного черного или красного молотого перца, перемешанного с солью. Резким движением высыпать содержимое перечницы в лицо насильнику, стараясь попасть в глаза. Пока он будет чихать, кашлять и тереть глаза, «делайте ноги».

ПИНЦЕТ (или щипчики для бровей)

Многие женщины носят в косметичке щипчики для бровей. Они достаточно острые для того, чтобы расцарапать ими лицо или ткнуть в глаза или ухо напавшему на вас.

ПУДРЕНИЦА

Казалось бы, чем может помочь обычная пудреница, самая что ни на есть безопасная вещь в дамской сумочке? Однако, как говорится, у страха глаза велики. Если к вам на улице пристал подозрительного вида мужчина, спокойно достаньте из сумки пудреницу, откройте ее и, набрав в легкие побольше воздуха, изо всех сил дуньте в лицо обидчику, стараясь, чтобы пудра попала в глаза. Этот решительный маневр с вашей стороны создаст эффект неожиданности и даст вам несколько минут, чтобы убежать. Конечно, этот способ самообороны подействует только в том случае, если вы пользуетесь не компактной, а рассыпчатой пудрой.

РАСЧЕСКА

Последуйте нашему совету и приобретите себе металлическую или пластмассовую расческу с длинной ручкой. Это прекрасное средство самообороны. В случае опасности ткните насильнику в лицо, грудь или в живот острой ручкой расчески.

СВИСТОК

Купите в спортивном магазине самый громкий свисток и носите его обвязанным вокруг запястья или на кольце для ключей.

Свисток, конечно, является средством больше психологической защиты, нежели физической. Применять его лучше всего вкупе с другими средствами самообороны. Например, если на вас напали, сначала обороняйтесь подручными средствами, а когда будете убегать — свистите громче в свисток, чтобы привлечь внимание окружающих и милиции.

СИГАРЕТА

Простая сигарета, на вид совершенно безопасная, поможет вам выиграть несколько минут, которых может быть достаточно для того, чтобы убежать на безопасное расстояние и позвать на помощь. Если на улице к вам начал приставать подозрительный тип и вы видите, что намерения у него далеко не самые добрые, спокойно попросите его дать вам закурить или достаньте свою сигарету и попросите зажигалку. Горящей сигаретой ткните обидчику в лицо или в шею.

СПИЦЫ ВЯЗАЛЬНЫЕ

Любители вязания частенько носят свое рукоделие с собой. Думаем, не нужно говорить о том, какую службу могут сослужить вам вязальные спицы в том случае, если на вас напали на улице: ими можно ткнуть в лицо, в ухо, в шею обидчика. Главное, не растеряться и вовремя вспомнить о том, что лежит в вашей сумочке.

СУМКА

Если у вас в сумочке не оказалось ничего, что может помочь в экстремальной ситуации, не отчаивайтесь: сумочка сама по себе окажет вам помощь. Естественно, чем тяжелее она будет, тем лучше. У некоторых женщин, правда, дамская сумочка скорее напоминает кошелек, ею обороняться, конечно, будет довольно-таки проблематично. Зато другие женщины предпочитают использовать в качестве дамской сумочки этакие объемные рюкзаки для картошки. Отбиваться такой сумкой будет гораздо легче, чем маленьким кошелечком.

ТУШЬ ДЛЯ РЕСНИЦ

Какая женщина не носит с собой тушь для ресниц! На вид такой же безобидный предмет, как, скажем, пудреница, а при грозящей опасности может сослужить неоценимую службу. Достаете тушь из сумочки, выкручиваете кисточку и тыкаете ею в глаз криминальному элементу. Таким же образом можно использовать и жидкую подводку для глаз, тушь для волос.

ШПИЛЬКА

Даже если вы не используете для сооружения своей прически шпильки для волос, положите одну штучку в карман: места она много

не займет, а помощь может оказать неоценимую. Достаточно ткнуть ею в лицо или в шею тому, кто пристал к вам на темной улице.

Некоторые из предложенных приемов могут показаться вам отвратительными. Согласны, они могут вызывать отвращение у женщин, которые по своей природе призваны давать жизнь, оберегать. Но ведь на вас напали без малейшего повода с вашей стороны, не вы первой начали схватку. Если кто-то желает причинить вам зло, вы должны принять все необходимые меры защиты, чтобы сохранить свою жизнь, и в этой борьбе хороши все методы и средства.

1.6. Безопасность детей и подростков

1.6.1.Угрозы безопасности

Сегодня многие родители обеспокоены проблемой, как обезопасить своего ребенка вне дома. Защита детей от криминального элемента — насущная проблема современности, когда мы наблюдаем рост преступности, хулиганства на улицах, да и подъезды наших домов также представляют не меньшую опасность.

Дети стали бояться ходить по улицам, поэтому важно научить их элементарным правилам безопасности. Это поможет им более уверенно чувствовать себя вне стен родного дома, быть более осторожными. Важно воспитать непугливого ребенка, который сможет правильно вести себя на улице и осмысленно реагировать на различные ситуации.

Ни один из родителей не захочет рисковать своим ребенком, поэтому необходимо рассказать детям об окружающем мире, но ни в коем случае не запугивая, иначе ребенок может вырасти нервным, боящимся отойти на шаг от родителей.

Взрослые не могут постоянно находиться возле своего ребенка. Многие родители записывают детей в спортивные секции и кружки, где они находятся под присмотром опытных руководителей. Школа также является надежной защитой для ребенка, который находится в ее стенах половину дня.

Если ребенок плохо ориентируется на улице, то первое время не следует отпускать его одного проделывать путь от дома до школы. Провожайте его в школу пешком, не учите сокращать, «срезать» расстояние, проходя по узким улочкам мимо тесно расположенных домов, по пустырям или другим местам, удобным для нападения. Важно также подготовить ребенка к ситуациям, когда с ним могут заговорить незнакомые люди на улице.

Не следует чрезмерно опекать ребенка, так как он будет неуверенно чувствовать себя, оставшись без родителей, и станет еще более уязвимым для недоброжелателей. Но и давать неограниченную свободу ребенку тоже не стоит, чувство вседозволенности может привести его к попаданию в опасные ситуации.

Чтобы ребенок научился ориентироваться на улице, вы сами должны подавать ему пример правильного поведения.

Часто складываются ситуации, когда к вам подходит незнакомец на улице и начинает говорить ласковые слова вашему ребенку, такие, как «какой милый малыш», «что за прелестное дитя» и так далее. В таком случае необходимо проконтролировать ситуацию. Не следует разрешать кому бы то ни было прикасаться к ребенку, иначе у ребенка может закрепиться стереотип, что любое общение с незнакомцем не принесет ему никакого вреда и все окружающие настроены по отношению к нему дружелюбно.

Помните, что сексуальные преступники часто действуют на детей лаской и доброжелательством. Если вы не хотите обидеть незнакомца, который, возможно, и имел добрые намерения, то объясните ему, что вы не разрешаете ребенку общаться с посторонними людьми. Скажите ребенку, чтобы он не позволял чужакам трогать себя.

Если ребенок просит родителей отпустить его поиграть на улице или во дворе, то следует присматривать за ним. Если нет такой возможности, то будет целесообразно отпустить ребенка с другом, близким по возрасту, который уже умеет вести себя на улице. Можно предоставить детям свободу, но в то же время контролировать каждый их шаг, проверять, играют ли дети в оговоренном вами месте.

Сегодня распространены случаи похищения детей с целью выкупа. Похитителями могут быть и знакомые ребенку люди, живущие неподалеку, которых ребенок знает в лицо. Поэтому следует предупредить ребенка, чтобы он не заходил в гости к соседям и не садился к ним в машину, если они предложили подвезти его до школы.

Следует помнить, что у похищаемого ребенка часто травмирована психика, так как преступники держат его в жестоких условиях, наносят телесные повреждения. Согласно статистике, девочек похищают чаще, чем мальчиков.

Совершаются также и похищения детей для использования их в секс-индустрии. С маленьким ребенком, конечно, не заведешь разговор о групповом сексе или детских порнофильмах. Беззащитные

дети могут стать легкой добычей для преступников. Объясните ребенку, чтобы он не останавливался на улице для разговора с незнакомыми людьми, чтобы не подходил близко к машине, шофер которой решил спросить его, где находится какая-нибудь улица, и тем более не садился в машину. Будет лучше, если ребенок сразу отправится домой при попытке незнакомца, зашедшего во двор, завязать с ним знакомство и расскажет об этом родителям.

Если ребенок по характеру скромный и ласковый, то следует привить ему навыки уверенного поведения, сказать, что промолчать, когда его расспрашивают незнакомые люди, и дать отпор, если они пытаются прикасаться к нему, не является порой неуважением к старшим. Зачастую дети сами чувствуют, кто им приятен, а кто вызывает негативные эмоции.

Дети практически ничего не знают о насилии и сексуальных домогательствах. Родителям необходимо информировать их о возможной опасности доступными для детского понимания средствами. Воспитывать ребенка стоит так, чтобы он не боялся говорить с родителями о своих страхах. Если кто-то ему угрожает, то он должен обязательно признаться в этом родителям.

Не следует говорить ребенку, что его страхи необоснованны и что не стоит все преувеличивать. Он подумает, что остался непонятым, и перестанет говорить о своих чувствах. Поэтому нельзя пренебрегать детскими страхами, как, например, если он боится спать в темной комнате или оставаться один дома. В противном случае у малыша сложится впечатление, что вы им пренебрегаете, и, уж конечно, он не будет открывать в дальнейшем своих более серьезных переживаний.

Необходимо стараться выслушивать ребенка и разрешать вместе с ним мучающие его сомнения. Родители — самая надежная помощь в любой критической ситуации. Именно к родителям ребенок должен обратиться в первую очередь, а родители должны не только слушать, что он говорит, но и угадывать, чего, возможно, он недоговаривает. Скрытые чувства о многом могут рассказать. Родителям необходимо дать понять ребенку, что они его любят и верят ему.

Запугивать и устрашать детей всевозможными «ужасами», которые могут произойти с ними на улице, не стоит. Все, что необходимо, — это научить детей правильным, адекватным действиям, привить им навыки общения, снабдить необходимой информацией относительно того, что может происходить на улице, чтобы они смогли обезопасить себя.

С малых лет нужно учить ребенка вместе с родителями правильно переходить проезжую часть только на зеленый сигнал светофора и объяснить ему, что машины очень опасны и пренебрегать правилами дорожного движения ни в коем случае нельзя, ведь только так он сможет избежать беды. Ребенок старается брать пример с родителей, поэтому старшим нужно показывать пример при переходе через улицу.

Детей нужно учить не бояться чего-то, а самой безопасности. Страх может оказать парализующее действие на ребенка, и он не будет способен адекватно реагировать на опасную ситуацию, вместо того чтобы проявить решительность и защититься.

Взрослым необходимо защищать детей от зла извне до тех пор, пока дети не научатся элементарным навыкам безопасности. Необходимо следить, как дети усваивают эти навыки, и побуждать применять их.

Необходимо обращать внимание ребенка на различные ситуации, происходящие с другими людьми. В таком случае он научится слушать и наблюдать, будет задавать вопросы. Проходя по улице, можно указать на какого-либо прохожего и спросить ребенка, знает ли он данного человека, или он чужой. Таким образом ребенок быстрее научится отличать чужаков от близких ему людей.

Часто можно встретить ребенка или группу детей, одних гуляющих на улице, ушедших на довольно большое расстояние от дома. Оставшись без присмотра старших, они могут подвергаться опасности. Наверное, не стоит говорить о том, что если вы видите, что детям что-то или кто-то угрожает, не проходите мимо. В ваших силах изменить ситуацию и помочь ребенку избежать нападения или предотвратить возможную травму.

Дети для игры иногда заходят на строительные площадки, подвергая себя тем самым опасности травм. Необходимо немедленно удалить детей из опасной зоны, предупредить о возможных неприятностях, по возможности сообщить их родителям о случившемся.

Зачастую можно стать свидетелем сцен грубого, издевательского отношения детей старшего подросткового возраста с теми, кто младше и слабее их. Подростки нередко бывают агрессивны, особенно это относится к детям из «неблагополучных» семей. Они могут не просто обидеть, но и ударить, затеять драку с младшими по возрасту детьми или нанести им телесные повреждения.

Взрослым не стоит оставлять исход такой ситуации на волю случая. Женщина может вмешаться в спор между детьми, если

уверена в силе своего убеждения. Маленьких детей нужно спросить, где они живут, и отправить к родителям.

Но зачастую на подростков повлиять очень трудно, к тому же они могут оскорбить взрослого. В подобном случае лучше всего обратиться за помощью к проходящему мимо мужчине солидного и уверенного вида, объяснить ему ситуацию и попросить о помощи. Властный голос и манеры мужчины способны оказать нужное действие на подростков. В самом крайнем случае необходимо обратиться к помощи милиции.

Любая женщина может стать свидетельницей следующей ситуации. К играющему ребенку подходит незнакомец и просит показать ему дорогу. Ребенок, не знающий о правилах безопасности, подходит к незнакомцу на близкое расстояние или намеревается сесть в машину, чтобы прокатиться до соседней, якобы нужной улицы.

Ребенок может почувствовать опасность, но под давлением и уговорами или в ожидании обещанной за услугу шоколадки не устоит и согласится сделать, как просит незнакомец. Конечно, в таком случае необходимо вмешаться в ситуацию, подойти к незнакомцу и спросить, какие у него возникли проблемы с ориентацией на улице, объяснить, куда ему нужно проехать. Несомненно, подозрительный водитель выслушает вас и уедет, оставив ребенка в покое.

Будет правильно, если мать, пронаблюдав подобный случай, промоделирует эту ситуацию со своим собственным ребенком, объяснит ему, почему к незнакомцам нельзя подходить на близкое расстояние и, если те просят о помощи, ребенку следует отвечать, что он ничем не может помочь, и уйти.

Необходимо научить своего ребенка в случае опасности, когда он попал в руки злоумышленника, кричать и звать на помощь. Кричащий ребенок может отпугнуть бандита — и тот немедленно скроется, отпустив малыша. Родители должны заранее отрепетировать с ребенком нужные слова сопротивления, например такие, как «Ты мне никто! Оставь меня! Ты похититель!»

Дети, как известно, не могут постоянно находиться дома. Они заводят друзей, гуляют на улице со сверстниками. Чем старше становится ребенок, тем большую свободу он получает. Не следует оставлять поведение ребенка без внимания, если оно несколько изменилось. Это может и не быть явлением, связанным с процессом взросления.

Взрослея, ребенок может отказаться слушаться, начнет обманывать родителей. Если он станет игнорировать домашних, уклоняться от ответов на вопросы родителей, обманывать и уходить с

приятелями, не сообщив, куда именно, это можно считать нарушением его поведения. Возможно, он стал посещать недостойную компанию, употреблять алкоголь или наркотики.

Конечно, в таком случае следует вызвать ребенка на откровенность, но нельзя угрожать ему расправой или милицией, которая бы «занялась» им и его товарищами. Если родители пригрозят ребенку запретом выходить на улицу, то он, скорее всего, не скажет правду и впоследствии постоянно будет лгать. Каждый ребенок нуждается в поддержке, понимании и добром совете. Поэтому вместо сурового наказания стоит предоставить ему эмоциональную поддержку. Ребенок должен быть уверен, что самые лучшие друзья — это его родители, которые никогда не оставят подростка в трудной ситуации.

Доверительные отношения между родителями и детьми очень важны. С каждым ребенком может произойти следующая неприятная ситуация. Некий сексуально неполноценный мужчина поджидает ребенка возле школы и предлагает пойти к нему домой, обещая что-нибудь незабываемое и удивительное. Ребенок, если у него с родителями сложились доверительные отношения, расскажет обо всем родителям.

Реакция родителей на подобный инцидент очень важна. Следует одобрить поведение ребенка, который отказался идти с незнакомцем и рассказал об этом дома. Взрослым в данной ситуации необходимо сделать правильный шаг, а именно: не оставлять эту историю без внимания и сообщить руководству школы и милиции. Этим можно оградить от сексуального посягательства других детей.

Если ребенок все же подвергся сексуальному насилию, то родители могут и должны оказать ему следующую психологическую помощь. Ни в коем случае нельзя обвинять в случившемся ребенка, иначе он еще более замкнется в себе. Но помощь родителей заключается не только в подавлении своих негативных эмоций, так как в мирной обстановке ребенку легче восстановиться после тяжелой травмирующей и душу, и тело ситуации. Важно оказать ребенку всяческую моральную поддержку.

К признакам поведения ребенка, подвергшегося сексуальному оскорблению, относятся: пассивность кошмарные сновидения, отчужденность, крайняя раздражительность, плохой аппетит и подавленное настроение. Как только ребенок оправится от потрясения с помощью врачей и родителей, последние могут расспросить его о случившемся. В их силах оказать ребенку необходимую поддержку и помочь избавиться от страхов.

Выше уже упоминалось о киднепинге — похищении детей. Это крайне опасная ситуация. Следует немедленно сообщить милиции, если есть уверенность, что ребенок действительно пропал. Необходимо опросить соседей и друзей ребенка о его последнем местонахождении.

Если вы стали свидетелем похищения ребенка, то необходимо немедленно обратиться в милицию. Постарайтесь запомнить, как выглядел преступник, цвет и номер его машины, один ли действовал преступник, или у него были сообщники. Этим вы значительно облегчите поиск похищенного ребенка и поможете следствию.

Вы можете стать свидетелем следующей ситуации. Молодая мама, прогуливающаяся с коляской, в которой находится младенец, решает по пути зайти в магазин. При этом, пренебрегая всеми правилами безопасности, она не берет большую коляску внутрь магазина, а просит прохожего мужчину или женщину присмотреть за коляской во время ее отсутствия. Пока неопытная мама пропадает в магазине, незнакомец или незнакомка приятного вида, стоящая возле коляски, берет младенца на руки, садится в машину и исчезает.

Мать, обнаружив пропажу ребенка, конечно, испытает шок. Вы, будучи свидетелем происшествия, просто обязаны оказать помощь матери и сообщить ей, что вы видели, как это случилось, и готовы заявить в милицию, сообщив приметы похитителя и марку машины, на которой скрылся преступник.

Находясь в парке или на детской площадке со своим ребенком, вы можете наблюдать за другими детьми. Может случиться так, что родительница оставит ребенка без присмотра, увлекшись чтением какой-нибудь занимательной книги или заболтавшись с подругой. Если чей-то ребенок пренебрегает правилами безопасности, то предупредите об этом его мать.

Если чей-либо ребенок идет по улице и рядом с тротуаром притормозила машина и продолжает ехать следом за ребенком, следует немедленно вмешаться в ситуацию следующим образом. Постарайтесь подойти ближе и держаться от машины на расстоянии трех-пяти метров, чтобы в случае необходимости возможно было пресечь попытку похитить ребенка.

Заметив ваше присутствие, преступник не будет пытаться завлечь ребенка в автомобиль и уедет. Если вам удастся услышать разговор, который находившийся в машине вел с идущим ребенком, и вам удалось установить, что у него были дурные намерения, то вам необходимо сделать заявление в милицию, сообщив соответствующие приметы. Вполне возможно, что этот человек давно находится в розыске.

Сегодня государство разрабатывает правовую основу, вырабатывает меры безопасности, которые смогли бы уберечь детей от посягательства на их жизнь. Совершенствуются методы поимки преступников. Но взрослые, тем более родители не должны оставаться в стороне и бездействовать.

Методы по безопасности ребенка должны прививаться на уровне не только семьи, но и школы, различных детских организаций. Занятия по персональной безопасности остаются и будут оставаться актуальными на сегодняшний день. Причем подобные занятия нужно проводить не только для самих детей, но и для их родителей.

Когда ваш ребенок начинает выходить на улицу с друзьями, то заранее объясните ему, как ему следует вести себя, что нельзя разлучаться с друзьями в людных местах. Маленьких детей взрослым вообще не стоит отпускать от себя, когда они находятся в местах скопления народа. Если все же родители отпускают ребенка, то он постоянно должен находиться в поле их зрения.

Если вы, гуляя по людной улице, заметили, что какой-нибудь ребенок потерялся, бегает и ищет мать, то необходимо ему помочь. Маленькие дети, потерявшись, чаще всего впадают в панику, а следовательно, могут довериться любому прохожему, который предложит ему помощь в поисках матери.

Если к потерявшемуся ребенку подошел с предложением помощи мужчина, то стоит насторожиться, так как мужчины гораздо чаще похищают детей, нежели женщины. Лучше будет, если вы вмешаетесь в ситуацию и тоже предложите помощь ребенку. Расспросите его, как выглядит его мать, успокойте, сказав, что стоящий неподалеку милиционер обязательно поможет ему — и все будет хорошо.

Если случится так, что на улице мало людей и беззащитный ребенок остался практически один на один с незнакомцем, то тем более нельзя оставлять подобную ситуацию без внимания. Если незнакомец грубо обойдется с вами и станет внушать ласково ребенку, что только он один сможет ему помочь, то постарайтесь привлечь к инциденту внимание прохожих, расскажите, что человек, обещающий малышу помощь, кажется вам подозрительным. Вам наверняка помогут — и ребенок окажется в безопасности.

Каждая мать боится, что ее собственное дитя может оказаться в подобной ситуации. Поэтому очень важно и необходимо научить ребенка выучить название улицы, на которой он живет, домашний адрес и номер телефона. Мать может объяснить ему, к каким людям он может подойти в случае, если заблудится. Доверять в первую

очередь следует милиции. Если ребенок заблудится в гастрономе или в парке отдыха, то можно обратиться к продавцу, кассиру или охраннику, следящему за аттракционами.

Хорошо, если ребенок будет обучен пользоваться таксофоном. Пускай у него всегда будет с собой жетон или таксокарта для телефонного разговора. В случае, если он потеряется, он может позвонить домой родителям или другим родственникам и сообщить о случившимся.

Если ребенок потерялся, то ему следует оставаться на месте и никуда не отходить. Важно научить его запоминать нужные детали. Для этого родители должны тренировать память ребенка с помощью картинок, обращать внимание на различные приметы на улице. Тогда он сможет в случае необходимости сообщить название улицы, описание района, характерные приметы подозрительных лиц или преступника, номер и цвет машины и так далее.

Матери нужно оценить, насколько ее ребенок подготовлен, чтобы правильно сориентироваться в критической ситуации, насколько он ответственно может себя вести. Взрослые тоже не должны терять бдительности и не считать, что ребенок стал достаточно самостоятельным. Будет неплохо, если мать сама себе станет задавать вопросы, что она сделает, если ее ребенку будет угрожать какая-либо опасность и как велика может быть эта опасность, что она может сделать в опасной ситуации и как уберечь ребенка, с чем может столкнуться на улице и как поведет себя, если чужой ребенок попадет в опасность.

В современном мире детям нельзя прожить без элементарных знаний самообороны, но и женщина, любая мать должна обладать подобными навыками, чтобы защитить любого ребенка.

К большому сожалению, нет совершенных средств, которые могли бы защитить ребенка от нападения на улице, в подъезде. Любой ребенок может подвергнуться ему.

В силах женщины и матери свести грозящую опасность к минимуму, ликвидировать возможное нападение. Ей, соответственно, тоже необходимо соблюдать определенные правила. Главное — не растеряться в критический момент и проявить мужество и сообразительность.

В любом городе есть определенные места, где детям находиться опасно. В позднее вечернее время такими местами могут оказаться переулки, скверы, подземные переходы, парки. Если вы заметили, что ребенок один направляется в подобное небезопасное место, то не бойтесь последовать за ним. Можете держаться от ребенка на

расстоянии и наблюдать. Вы вряд ли испугаете его, так как присутствие женщины не предвещает для ребенка опасности на подсознательном уровне.

Предположим, ребенок зашел поздно вечером в подземный переход, которым привык пользоваться в дневное время по дороге из школы. Женщина может последовать за ним, незаметно для ребенка обеспечивая его безопасность. Но в переходе оказываются хулиганы, которые пристают к ребенку.

Ситуация довольно опасная, в которой и сама женщина подвергается опасности. Во-первых, не стоит сразу кидаться на хулиганов и вырывать у них ребенка, так как защитнице могут быть нанесены телесные повреждения. Лучшим вариантом будет выйти из перехода и позвать на помощь внушающих вам по виду доверие мужчин, если поблизости не окажется милиции. Если же ситуация безвыходная и надежды на скорую помощь нет, то нужно самой приступить к действиям.

Поэтому, во-вторых, сначала нужно попытаться воздействовать на хулиганов вербально. Не стоит кричать на них, это может сделать негодяев еще более агрессивными. Необходимо спокойно попросить их отпустить ребенка. Если это не поможет, то женщине нужно пригрозить присутствием поблизости милиции и сделать вид, что она собирается позвать на помощь. Если никакие увещевания не помогут, то необходимо как можно скорее добраться до ближайшего телефона и сообщить в милицию.

Возможно, что, спасая ребенка, женщина привлечет к себе внимание преступников и они оставят ребенка, нападут на нее.

В наше неспокойное время можно нередко услышать о бандах подростков, которые контролируют ту или иную территорию города. Эти банды могут действовать под руководством взрослых главарей преступных группировок. Любой ребенок может стать жертвой такой банды, поэтому родители должны предупредить своих детей, в какой части района находиться опасно.

Если вы случайно видели или узнали, что некие «неблагополучные» подростки взяли под свое влияние других детей, занимаются вымогательством или угрожают расправой, то немедленно сообщите в правоохранительные органы.

Ни в коем случае не пытайтесь в одиночку идти против криминальных подростков. Милиция наверняка знает сферу влияния группировки и предпримет нужные действия.

Если вы проживаете в криминогенном районе, то объясните ребенку, что, проходя по дальним улицам, он не должен привлекать к

себе внимание, останавливаться, когда с ним пытаются заговорить незнакомые подростки. Если же он почувствует опасность, то пусть зайдет в ближайшее общественное заведение, будь то магазин или кафе, и позвонит оттуда домой, предупредив родных, которые смогут прибыть на место и забрать его.

Из всего вышесказанного мы можем сделать следующий вывод. Следует обращать внимание на одиноко прогуливающихся детей поздними вечерами. Спасти их от нападения вполне под силу каждой женщине, если она способна трезво оценить ситуацию и правильно отреагировать на поведение подозрительного лица.

Необходимо наблюдать за окружающей обстановкой, а в опасной ситуации, будучи не уверенной в своих силах, не бояться обращаться за помощью к другим людям.

Очень важно помнить, что в первую очередь привить навыки безопасности детям должны сами родители, которые могут первыми заметить изменения в поведении ребенка. Предотвратить посягательство и помочь ребенку вполне в их силах.

Необходимо научить самих детей принимать меры предосторожности, тому, как они могут защитить себя от нападения, к кому могут обратиться за необходимой помощью.

Чтобы ребенок мог справиться с опасностью на улице, родителям рекомендуется проводить с ним своего рода уроки в домашних условиях. Конечно, каждая мать надеется, что ее ребенку не придется «отрабатывать» пройденную теорию на практике.

Женщины, в силу своих природных качеств, чаще обращают внимание на детей вообще. Необходимо доверять женской интуиции и принимать верное и своевременное решение, когда ребенку требуется помощь, когда самой нужно позвать на помощь или просто находиться настороже.

Окажется полезным, если женщина будет знать все ближайшие ориентиры улиц, телефоны и безопасные места, где в случае нападения преступника можно будет спрятаться со спасаемым ею ребенком.

Дети, как известно, очень доверчивы. Поэтому взрослым необходимо активно вмешиваться в случае необходимости и защищать их от посторонних подозрительных лиц, даже если это и не их собственный ребенок.

Маленькие дети любят ласку, поэтому подвержены большому риску, так как их легко ввести в заблуждение взрослому, «надевшему» маску добряка. Необходимо приучить их к общению словами, а не поцелуями и оградить от физического контакта как способа общения

с незнакомыми и малознакомыми

1.6.2. Самозащита

Нередки ситуации, когда взрослый человек может подвергнуться нападению на улице. Но, пожалуй, еще более часты случаи, когда нападению подвергается подросток. Причины могут быть разные. Но очень часто подростка останавливают с определенной целью: отнять какие-то вещи, деньги.

К подростку может «привязаться» компания его ровесников, например с просьбой закурить. Если вежливо ответить: «Извините, ребята, я не курю», то никаких других действий может не последовать. Но чаще всего такие слова — просто предлог, чтобы остановить подростка.

После однозначного вежливого ответа компания может окружить подростка и начать над ним издеваться. Если сигарет нет, то могут потребовать вывернуть карманы. Также у подростка потребуют отдать часы, деньги, какие-то мелкие вещицы (калькулятор, пейджер и т. д.). Также могут потребовать снять куртку, шапку, кроссовки. Особенно опасно, если требуют отдать ключи от квартиры.

Здесь может быть два варианта: или подростка знают и, разумеется, знают, где он живет, или начинают требовать назвать адрес. В этом случае, конечно же, не скупятся на угрозы или применяют физическую расправу.

Что можно предпринять в такой ситуации, если останавливают на улице и требуют деньги? Во-первых, следует держаться какой-то определенной линии поведения. Если видно, что ребята в компании не слишком настроены драться, а больше стараются запугать, чтобы сам все отдал, то держаться лучше всего открыто, дружелюбно, ни в коем случае не показывая своего страха.

Есть несколько вариантов, когда можно ходить по улицам и не бояться, что остановят и начнут «трясти деньги».

1. Не носить с собой много денег.
2. Если есть крупная сумма (родители дали на какую-то вещь), то держать их лучше всего в потайном кармане, а в наружных карманах держать немного мелочи.
3. Мелочь лучше всего держать в разных карманах (лучше мелкие деньги).

Когда остановившая компания требует денег, то можно полезть в один карман и достать мелочь, в другой и также достать немного мелочи, в третий... В одном из карманов (лучше всего нагрудном) можно носить одну бумажную купюру. Достать ее в

последний момент и сказать: «Вот, ребята, все что есть». Если при этом подросток не одет в новую куртку, а, напротив, куртка старенькая, обувь ношеная и растоптанная, то, скорее всего, ему поверят и не будут обыскивать или требовать еще денег. Возможно, заберут эту мелочь, а возможно, не станут делать и этого — просто дадут подзатыльник и отпустят.

Может случиться, что небольшое количество денег станет предлогом для того, чтобы завязать драку. Если видно, что ребята настроены агрессивно, что их не удовлетворит ни маленькая сумма денег, ни большая, они все равно будут намерены продемонстрировать свою «силу». В этом случае нужно вести себя уверенно и не показывать своего страха.

Если видно, что драки все равно не избежать, следует приготовиться к этому. В подобной ситуации никогда не нужно бояться продемонстрировать «слабость». Если есть хотя бы малейшая возможность спастись бегством и тем самым избежать драки, то ее следует использовать. Подростки, которые сбиваются в стаи и останавливают прохожих на улице, могут быть очень агрессивны.

Так что же, добровольно отдавать свои вещи и не пытаться себя защитить? Ситуации бывают разные. И иногда это тоже приемлемый выход.

Некоторые из родителей после жалоб подростка пишут заявление в милицию, но другие этого не делают из опасения, что таким образом можно еще больше усугубить положение, озлобив обидчиков, и таким образом навредить ребенку. Ведь когда отбирают вещи, деньги, то угрожают: «Если что...». Что же делать подростку, оказавшемуся в подобной ситуации, и по каким причинам она может возникнуть?

Прежде всего следует помнить о том, в какое время и в каком месте можно подвергнуться нападению. В большинстве случаев — это поздний вечер или ночь. Именно в это время собираются компании подростков, гуляют и «развлекаются». Такая компания «беспредельщиков» может остановить на улице и потребовать деньги. При этом держатся они, как правило, развязно и нагло. Прежде всего они хотят подростка напугать и унизить. Нередко в такой ситуации бьют для «острастки».

Поздно вечером или ночью подростка может остановить и компания взрослых парней. Этим важнее побыстрее забрать вещь, они не станут долго разговаривать. Подростка могут и не бить, только пригрозят.

Не обязательно напасть могут компанией. Иногда могут

подойти два или три человека. Выбирают, как правило, не слишком крепких на вид ребят. Нападающий может оказаться и один, но держаться он будет очень уверенно. В таких случаях, естественно, прибегают к угрозам.

Но не следует также забывать, что подвергнуться нападению можно не только вечером (хотя так бывает чаще всего), но и днем. В этом случае большое значение имеет место. Это может быть подземный переход, проходной двор, безлюдная улица, а также такие места, где редко бывают люди. К примеру: новостройки, гаражи, разрушенные дома, свалки. В таких местах вероятность, что появится посторонний, а тем более вмешается, очень мала.

Следует также упомянуть и о причинах, почему можно подвергнуться нападению и лишиться одежды. Вещь может быть новая и дорогая. Также привлечет внимание куртка необычного фасона или расцветки. Кроме того, она может быть украшена разными стильными штучками.

Теперь следует обратить внимание, кто может совершить нападение. Это могут быть одноклассники, если отношения с ними не складываются. Но в этом случае их легко будет «вычислить». Также это могут быть ребята из школы или соседнего двора, которые заприметили подростка и намерены отобрать у него какие-то вещи.

Если вечером поздно возвращаться из гостей или с дискотеки, то можно встретить какую-то компанию. Одинокий человек (даже если это подросток) очень часто привлекает к себе внимание таких компаний. Это могут быть такие же подростки, а могут быть ребята постарше. Известно, что подростки условно делят город на «свою» и «чужую» территории. Если на контролируемой территории окажется «свой», то его, может быть, и не тронут, но если выяснится, что это «чужой», то тут пощады ждать не приходится.

Можно ли избежать подобной ситуации? Ниже предложены советы, как выйти из такого положения с наименьшими потерями.

Если пришлось возвращаться домой в темное время суток, то следует идти по той стороне улице, где есть освещение. При этом можно держаться поближе к магазинам или ларькам, которые работают круглосуточно. В том месте, где есть люди или достаточно светло, вероятность нападения не очень велика. Если показалась такая компания и есть вероятность, что им охота «повеселиться», то лучше зайти в какой-нибудь магазин или задержаться у ларька, покупая что-нибудь (или делая вид, что покупаешь). Главное, держаться поближе к взрослым. Для этого можно завязать с кем-нибудь из них разговор: спросить, к примеру, как можно добраться на

такую-то улицу или как лучше можно доехать куда-то.

Если пришлось возвращаться поздно из гостей, то не следует стесняться, а нужно попросить кого-то из взрослых проводить до остановки или до дома. Излишняя храбрость или бравада тут ни к чему. Ведь развеселая компания может встретить совсем недалеко от дома.

Такие компании прежде всего стараются как-то «зацепить». В этом случае они прибегают к оскорблениям, на которые не стоит реагировать. Иногда именно этого только и дожидаются — и резкий ответ служит поводом для нападения.

Если подросток находится один на остановке или идет домой поздно вечером, а навстречу ему движется компания, которая явно ищет приключений, то следует реально оценить свои силы. Если поблизости не видно людей, да и место плохо освещенное и безлюдное, то лучше всего не испытывать судьбу и постараться избежать встречи с этой компанией. В этом случае лучше всего увеличить расстояние между ними и собой.

Конечно, можно в это время подумать и о гордости, и о самолюбии, но лучше всего представить себе, что жаждущие приключений парни захотят также скорее всего «размяться». Поэтому, чтобы не «красоваться» на следующий день в школе с синяками и кровоподтеками, лучше всего сразу избежать с ними всякого столкновения. А в этом случае можно просто от них убежать. Ничего плохого в этом не будет, если думать прежде всего о себе и своей безопасности.

Но если встречи с такой компанией избежать не удалось, то тут лучше всего придерживаться определенной линии поведения. Возможно, ребята взрослые или таковыми кажутся. Можно, напротив, прикинуться маленьким и испуганным. Если разница в возрасте составляет 5 —7 лет, то сделать это будет нетрудно. Нужно будет жалобно объяснять ребятам, что дома уже давно ждут и будут ругать и сильно- сильно попадет. Для большей достоверности можно и заплакать. Взрослые парни могут и не тронуть перепуганного плачущего подростка, который так явно боится гнева родителей.

Иная ситуация, если пристающие мальчишки — ровесники. В этом случае нужно внимательно посмотреть: нет ли среди них кого-то из знакомых. Если удалось такого знакомого высмотреть, то в этом случае нужно сделать вид, что ужасно рад встрече, и попытаться что-то рассказать интересное всей компании.

Возможно, что-то смешное: анекдот или какую-то нелепую ситуацию. В этом случае главное — приковать к себе внимание и

постараться их «уболтать». Потом сделать вид, что рад бы еще задержаться, но срочные дела дома. Попрощаться и побыстрее уходить. В этом случае следует держаться дружелюбно, не вызывающе и спокойно. Ребятам нужно показать, что никакого страха и в помине нет, да и чего бояться своих знакомых?

Если же на пути оказалась компания агрессивно настроенных подростков, которые младше по возрасту, то в этом случае ни в коем случае нельзя обнаруживать свой страх. Напротив, следует держаться спокойно, возможно даже несколько вызывающе. Может быть, их стоит немного припугнуть. Если они почувствуют, что никакого страха нет, то сами подумают, продолжать ли им свои нападки.

Уже упоминалось, что хорошая, новая вещь способна привлечь внимание. Но если куртка будет потертая или старая., то вряд ли она сможет привлечь внимание. На улицу вечером гулять можно выходить и в старенькой курточке. Если у нее будут коротковатые рукава, оттянутые карманы, то такую куртку точно не станут снимать.

СИЛОВЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ,
если пытаются силой снять куртку

•Можно нанести удар ногой. Удар наносится по голени, по колену или в бедро. Также достаточно опасный и болезненный удар, нанесенный в живот или в пах.

Конечно же, удар может быть предотвращен. Поэтому не следует сильно размахиваться. Для того чтобы нанести удар по ноге, нужно свою ногу немного отвести назад, но постараться при этом не промахнуться. Если удар будет достаточно сильный и придется по косточке, то на время это может отвлечь внимание и поможет вырваться. При этом вырываться нужно с силой. Если тот, кто держит за куртку, почувствует сильную боль и в этот момент с силой рвануться, то вероятность вырваться очень велика.

• Также можно нанести удар каблуком по ноге нападающего. Такой удар имеет много преимуществ. В том случае, если нападающий находится достаточно близко, можно ударить каблуком по ноге. Чтобы удар был эффективным, нужно правую ногу пропустить возле левой ноги, а носок повернуть назад. После этого нужно быстро выпрямить левую ногу (ее как бы гонит правая нога), повернуть носок этой ноги внутрь и нанести резкий удар каблуком.

В это время весь вес тела придется на правую ногу, поэтому ее следует немного согнуть. Чем больше будет согнута правая нога, тем дальше можно будет достать левой ногой и сильнее нанести удар. После нанесения такого удара можно будет попытаться вырваться, так как такой удар достаточно болезненный и может заставить

нападавшего ослабить хватку.

• Если нападающий держит крепко и куртки не выпустил, то следует пустить в ход кулаки.

• Если напавший выше и крепко держит, то есть возможность ударить его по туловищу в подложечную область, по нижним ребрам, в область желудка, печени.

Но при этом следует помнить, что удар должен быть достаточно сильным, иначе он не будет иметь никакого эффекта. Если удар нанесен точно и достиг цели, то появляется возможность освободиться от напавшего. Даже несколько секунд, когда он будет остановлен, можно использовать для того, чтобы убежать.

Если же подросток подвергается нападению своих сверстников или сверстника и понятно, что драки не избежать, то в этом случае лучше сосредоточиться и постараться нанести удар в первую очередь. Но в этом случае нужно помнить, что не следует слишком приближаться. Это важно потому, что можно получить удар ногой, который, даже если и не будет очень сильным, может оказаться весьма болезненным. А получив несколько таких ударов, трудно будет сопротивляться.

Если же драка завязалась и нападающий оказался все-таки достаточно близко, то в ход можно пустить кулаки. Но в этом случае нужно постараться наносить удары беспрерывно. Лучше всего попадать по лицу и по шее. Удары нужно наносить и правой, и левой рукой. Частота ударов очень важна, так как удары все же будут не очень сильными из-за того, что размах недостаточно большой.

Удары по лицу лучше всего наносить кулаком. Это может оказаться достаточно болезненным, если удар будет нанесен косточками пальцев. В подобной ситуации многие стараются наносить удар ладонью. В этом случае нужно постараться бить ладонью не плашмя, а наносить удары ребром ладони.

Если помнить некоторые правила поведения в подобной ситуации, то можно будет выйти из драки с минимальными потерями. Правила эти достаточно известны. Самое первое гласит: никогда нельзя теряться в сложной ситуации. Бить нужно решительно и энергично. Во время драки нужно постараться сохранять хладнокровие. К противнику нужно постараться не приближаться, чтобы не получить сильный удар.

Удары следует наносить почаще, не давая противнику опомниться. Если кидается кто-то один с целью нанести удар, то напавшего можно остановить, нанеся ему удар носком ноги или каблуком. Если же противник разъярен, то лучше всего постараться

увернуться и броситься в сторону.

Во время драки лучше всего держать рот закрытым, а зубы крепко сжатыми. Это достаточно важно, так как есть вероятность получения удара в челюсть. Также во время драки можно прикусить язык. В драке также очень важно прикрывать лицо, голову и живот руками, чтобы не получить серьезную травму. Удары тоже нужно постараться отбивать, чтобы на теле не осталось синяков и болезненных кровоподтеков.

Если в драке пришлось оказаться на земле, то следует постараться сгруппироваться и прикрывать от ударов голову и живот. Удары, нанесенные по голове и в живот, самые болезненные и опасные.

Существует несколько способов, каким образом можно в драке освободиться от противника.

1. Если в драке пытаются обхватить спереди, то следует схватить противника за кисть руки, а другой рукой ударить ребром ладони по горлу или носу.

2. Если в драке все же обхватили спереди, то нужно попытаться прежде всего резкими движениями освободить руки, а затем одной рукой постараться ударить по затылку, а другой — по подбородку. Если удары будут одновременными или хотя бы следовать сразу один за другим, то удастся освободиться от захвата.

3. Следует помнить, что при таком ударе можно упасть на землю. В этом случае нужно откатиться подальше и побыстрее вскочить на ноги.

4. Если в драке произошел захват спереди, а удалось быстро освободить только одну руку, то можно постараться ударить ребром ладони свободной руки сбоку по шее или схватить за волосы. Если удалось согнутой рукой обхватить противника за шею, то следует сделать несколько резких ударов, чтобы освободиться от захвата.

5. Очень эффективным действием в этом случае будет надавливание на глаза. Здесь следует соразмерять свои силы. Ведь обезумевший от боли человек (даже не очень сильный) может серьезно покалечить.

6. Если же во время драки кто-то схватил за одежду, к примеру за рукав, то для того, чтобы освободиться, следует сделать несколько резких движений согнутой в локте рукой. Острым выступом локтя нужно постараться попасть в незащищенный участок тела противника.

7. Когда во время драки кто-то хватает за горло, то следует быстро ухватиться за кисть его руки своими руками и постараться

быстро повернуться вправо или влево, чтобы рука схватившего оказалась вывернутой. Если локоть схватившего в результате такого движения окажется на плече того, кого он схватил, то сильным и резким движением можно вывихнуть или даже сломать руку.

8. Если в драке участвует несколько человек и кто-то хватает за воротник сзади одной рукой, а другой рукой наносит удары, то следует попытаться вырваться. Для этого нужно постараться «поднырнуть» под руку, наносящую удары, и сильным резким движением освободить воротник. Если же за воротник схватили обеими руками, то нужно пригнуть голову и постараться повернуться вокруг своей оси. В этом случае выкручиваются кисти рук, которыми держат воротник, и схватившему ничего не остается, кроме как воротник выпустить.

9. Есть иной способ избавиться от того, кто схватил сзади за воротник. Нужно постараться слегка развернуться и вытянуть руку, а если получится и обе. Опустить свою голову и с силой притянуть к себе голову схватившего. В этом случае он ударится лицом о голову своей жертвы.

10. Если нападавший выше и в драке схватил за плечи, то можно постараться нагнуться и схватить противника под коленки. В это время нужно ударить головой в грудь или живот напавшего. В результате этого может произойти падение. Во время падения хватка, как правило, ослабляется, и можно попытаться вырваться. Если же пришлось оказаться на земле, то стоит нанести несколько быстрых и беспорядочных ударов, чтобы освободиться от захвата.

11. Многие во время драки боятся упасть. Но иногда падение очень помогает. К примеру, кто-то схватил сзади. В этом случае можно постараться сильным резким движением опуститься на колени, а руками упереться в землю. Голову нужно опустить как можно ниже, делать резкие сильные движения спиной, чтобы сбросить с себя схватившего. Противник будет сброшен или даже перелетит через жертву и окажется на земле. В это время нужно побыстрее оказаться на ногах и отбежать в сторону, чтобы лежащий на земле не успел схватить за ногу.

Если есть возможность, бьющего нужно схватить за ногу и с силой дернуть на себя. Благодаря такому захвату теряется равновесие, на ногах удержаться невозможно. Падение противника на землю может быть достаточно сильным, что выведет его из строя на некоторое время, за которое можно постараться убежать.

Если использовать данные советы, то из драки можно выйти с наименьшими потерями.

Не менее важными являются и отражающие удары, использовать которые очень полезно. Особенно важно в драке научиться уклоняться от различных ударов. Если нанесен первый удар и он достаточно сильный, то возникает страх перед другими ударами, перед болью и поэтому сопротивляться очень трудно. Но если удастся избежать первого удара, уклониться, то драка может и не завязаться вовсе. Ведь прежде всего стоит постараться договориться с человеком или людьми, которые остановили на улице.

1.6.3.Угроза сексуального насилия

Пожалуй, самую многочисленную группу риска в современном мире составляют подростки — уже не дети, что позволяет всевозможным маньякам рассматривать их в качестве своих потенциальных жертв, но еще и не взрослые люди, что делает их наиболее незащищенными от насильников. Самое страшное при этом то, что насильником может оказаться кто угодно и попытаться совершить свое черное дело он способен где и когда угодно.

Но такой расклад вовсе не означает, что все без исключения подростки должны сидеть дома за семью замками, а в школу ходить только в сопровождении группы товарищей из охранного агентства. Для того чтобы защитить себя от насилия, необходимо всегда держать ситуацию под контролем, а для этого нельзя расслабляться, особенно в темное время суток и в компании незнакомых людей. Хотя, как это ни странно и ни прискорбно, порой случается так, что насильниками оказываются люди, хорошо знакомые жертве.

Каждый раз, выходя на улицу, подростку необходимо осознавать, что это чужая территория; для того чтобы сделать ее «своей», нужно изучить ее правила и играть по ним. Можно выделить несколько правил улицы. Стоить помнить о том, что соблюдение этих правил просто необходимо. Во-первых, потому, что подростки обладают невероятной способностью попадать во всевозможные конфликты: максимально остро реагируя на малейшие попытки со стороны другого человека унизить его, подросток пытается пресечь их возникновение, а при неудаче — как можно быстрее и эффектнее избавиться от последствий.

Здесь сказывается всем хорошо известный юношеский максимализм, то есть категоричный раздел окружающей действительности на «белое» и «черное». Взрослому человеку, который с возрастом обретает уверенность в себе, легче найти компромисс в отношениях с потенциальным и реальным противником, ему достаточно самому осознать свою правоту, для того чтобы благополучно для себя решить возникшую проблему.

Другое дело — подросток. Он еще только начал поиск своих жизненных ценностей, он мечется от одного мнения к другому, ищет свой стиль, имидж, способ поведения, да и вообще самого себя. Ему пока не за что уважать себя, он понимает, что другим тем более. Но больное самолюбие не может мириться с подобной ситуацией, основную свою задачу подросток видит в том, чтобы без конца доказывать себе и окружающим свою значимость в этом мире и в этом обществе.

Решение проблемы, в его понимании, должно стать триумфом, выйти из сложного положения незаметно для окружающих — значит проиграть. Поэтому подросток очень часто сам «нарывается» на шумную ссору, которая может иметь плачевные последствия, в первую очередь для него самого.

Во-вторых, юным сложнее представителей всех остальных возрастных групп защитить себя от нападок со стороны этих же групп. Например, в споре со взрослым человеком подросток автоматически признается заблуждающейся стороной, даже в том случае, если правда находится объективно на его стороне.

У подростка нет почти никаких прав в обществе. А всему виной переходный возраст, который вызывает агрессию. Конечно, причина этой агрессии непременно есть, да и определить ее часто бывает не так уж и сложно. Но, к сожалению, в обществе господствует стереотип, в соответствии с которым подросток опасен для общества, а потому защищать его от кого бы то ни было не имеет смысла. Наоборот, в защите от него нуждаются все остальные. Некоторые взрослые люди используют этот стереотип в своих целях, хорошо понимая, что в любом случае они окажутся «пострадавшей стороной».

Подросток — это уже не ребенок. Многие законы, призванные защищать права детей, могут не распространяться на подростков. Но и пользоваться правами полноценного взрослого человека он также не имеет возможности. Остается самому о себе заботиться или полагаться на заботу родителей. К сожалению, старшие родственники не всегда оказываются рядом, а потому остается осваивать правила самозащиты, которые при необходимости возможно применить самостоятельно.

Очень часто подростки становятся объектами сексуального преследования. Мириться с этим нельзя ни в коем случае. Конечно, искоренить это зло в общемировом масштабе не под силу ни одному человеку, но попытаться защитить себя от изнасилования имеет право каждый подросток. Особенно болезненно оно может сказаться

на юном существе, которое может быть вообще не готово к половым отношениям, тем более если подобные отношения осуществляются насильственным образом — к этому невозможно быть готовым в любом возрасте.

Для того чтобы избежать изнасилования, необходимо знать, что оно вообще из себя представляет. Сексуальное насилие вызвано, в первую очередь, желанием насильника доказать свое превосходство над жертвой. Очень часто люди, способные на подобное преступление, не могут реализовать себя в обществе, поэтому они выходят за рамки закона и пытаются стать первыми хотя бы таким образом.

Естественно и то, что насильник выбирает в качестве своей жертвы человека, который физически слабее его. Исходя из этой аксиомы, можно извлечь для себя одно правило, которое если и не предотвратит нападение, то, по крайней мере, снизит процент вероятности того, что насильник выберет именно вас.

Это правило заключается в следующим: ни в коем случае не стоит выставлять напоказ свою физическую слабость, особенно перед малознакомыми и совсем незнакомыми людьми. Как бы ни была привлекательна, например, женская беззащитность для потенциального любовника, ее не следует держать за главный козырь, поскольку она может привлечь и насильника.

Наоборот, для прогулок по темной безлюдной улице лучше выбрать соответствующий наряд — например, широкие штаны и пушистый свитер. Особо это правило рекомендуется для исполнения подросткам, поскольку именно они чаще всего привлекают насильников своей беззащитностью.

Но один внешний вид, к сожалению, не может гарантировать полную безопасность. Необходимо иметь физическую подготовку, хотя бы самую элементарную. Лучше всего пройти курсы по самообороне, посетить секцию боевых искусств или самостоятельно изучить некоторые приемы защиты с помощью самоучителей или знакомых.

Но опять-таки умение владеть своим телом в ситуации, которая полностью находится под контролем, не может пообещать благоприятный конец попытки изнасилования. Очень часто человек, попадая в экстремальную ситуацию, забывает многое (если не все полностью) из того, что он с легкостью мог использовать для того, чтобы защитить себя от грозящей ему опасности. Вмиг могут забыться все изученные приемы, а «накачанное» тело превратится от страха в неподвижную массу.

Поэтому при попытке изнасилования крайне важно грамотно вести себя психологически. В схватке наверняка будет лидировать тот, кто окажется сильнее противника прежде всего в психологическом плане. Для того чтобы перехватить инициативу из рук насильника, ни в коем случае нельзя показывать свой страх, как бы ни было сложно это сделать. Если нападающий увидит страх в глазах своей жертвы, это придаст ему уверенность в себе и осознание того, что он уже победил. Нельзя давать насильнику подобную иллюзию победы. Если появляется иллюзия, ей ничего не стоит перерасти в реальность.

Самое главное при нападении — верить в то, что попытка изнасилования так и останется всего лишь попыткой. Если в этом уверена жертва, подобная уверенность передается и самому насильнику. В подобной ситуации он в любой момент может решить, что им была выбрана жертва, с которой, возможно, ему не удастся справиться. Скорее всего, осознав это, преступник не будет рисковать и отступит от своего плана.

Подготовиться к нападению психологически намного сложнее, чем приобрести физическую подготовку. И тем не менее, это возможно. Для этого необходимо проводить аутотренинг, который придаст уверенности в себе, а лучше всего обратиться к квалифицированному психологу. Он подскажет, как добиться того, чтобы всегда быть морально готовым к экстремальной ситуации.

Приобрести физическую и моральную подготовку, которая поможет при попытке изнасилования выйти победителем, очень важно и даже необходимо. Если жертве удастся вырваться из рук насильника, она по праву может гордиться собой. Ей будет намного легче избежать изнасилования, если, не дай бог, произойдет следующая попытка. Но никто не будет спорить с тем, что любая попытка сексуального насилия, независимо от исхода, оставляет глубокий отпечаток в памяти жертвы, ломает ее психику.

Поэтому «везунчиком» по праву можно назвать не того, кто смог выйти из схватки с насильником победителем, а того, кому удалось вообще избежать попытки изнасилования. Если вовремя задуматься над этим вопросом, можно без особого труда предотвратить попытку насильника совершить преступление. Для этого, как уже было сказано выше, необходимо быть внимательным и осторожным, особенно в темное время суток, а также не пренебрегать нижеприведенными правилами.

Вот два основных правила, которые относятся, прежде всего, к юным девушкам.

Во-первых, не стоит надевать на себя дорогие украшения из благородных металлов и драгоценных камней, а также бижутерию, которую можно принять за дорогое ювелирное изделие, если девушка знает, что идти ей придется по темной безлюдной улице. Лучше всего, если перед тем, как выйти из помещения на улицу, девушка снимет с себя украшения и уберет в надежное место; Дорогие украшения помогут насильнику выбрать себе жертву — кроме самого изнасилования он может «купиться» и на материальную выгоду, которую принесет ему нападение на молодую девушку.

Второе правило, которого непременно должна придерживаться девушка, вынужденная возвращаться домой одна ночью или поздним вечером, заключается в том, что для своей же безопасности ей не стоит вызывающе одеваться и накладывать яркий макияж. Конечно, изнасилование не перестает считаться преступлением независимо от того, как одета жертва и каким образом она себя ведет. И все же не стоит провоцировать нападение, отстаивая свои принципы в том случае, если на карту поставлено физическое и психическое здоровье, а нередко и жизнь жертвы.

Следующие правила рекомендуется запомнить и выполнять как девушкам, так и юношам.

Во-первых, идя по темной улице, рекомендуется выбрать группу взрослых людей, идущую в том же направлении, и держаться ее. В результате должно создаваться ощущение того, что подросток идет по улице не один — он является частью этой группы. Даже в том случае, если насильник догадается о том, что выбранная им жертва блефует, выдавая мимо проходящих людей за своих спутников, у преступника не будет возможности напасть, пока вблизи подростка находятся взрослые люди.

Во-вторых, возвращаясь домой в темное время суток, не стоит экономить свое время, если приходится проходить мимо заброшенной свалки или идти по плохо освещенному кварталу. Вообще, если это возможно, необходимо проложить свой маршрут по наиболее людным улицам, на которых находятся магазины, работающие допоздна, кинотеатры или другие места общественного пользования. В случае опасности можно использовать их в качестве временного прибежища; кроме того, там находятся люди, близость которых придаст жертве уверенность в себе и которые наверняка отреагируют на громкий крик, издаваемый ею.

В-третьих, идя по темной улице, необходимо постараться как можно меньше привлекать к себе внимание других людей. Для этого необходимо избегать энергичных движений (например, бега или

широких размахов рук), громких звуков (цоканья каблуков, звона стекла в пакете или кармане). Желательно не обращаться к незнакомым людям с какими-либо просьбами: с просьбой подсказать, который час, или дать закурить. Вероятен шанс, что «доброжелатель» захочет продолжить знакомство, а вот чем оно закончится, предугадать точно достаточно сложно.

В-четвертых, если подросток заранее знает о том, что ему придется возвращаться домой поздно вечером, лучше обуться в удобную обувь, например кроссовки или спортивные тапочки, в которых легче убегать от преследователя. И еще что касается обуви и походки: возвращаясь поздно вечером домой, необходимо выбрать правильную походку.

Не надо идти слишком быстро, иначе преступник почувствует панику и страх, которые овладели подростком, а лучшей жертвы, как известно, ему не найти. В то же время идти слишком медленно, что называется, прогулочным шагом, тоже не рекомендуется — подобная походка может быть расценена как желание подростка завести новое знакомство. Самый лучший вариант — двигаться быстро и уверенно.

Опытный преступник не станет отпугивать жертву оскалом зубов или кривой ухмылкой; наоборот, он сделает все, чтобы убедить потенциальную жертву в своей безобидности.

Самый верный признак, по которому можно распознать насильника, он способен выдать сам. Кроме того, наверняка он сделает на этом особый акцент. Пример: незнакомец предлагает свои услуги — подвезти на машине или проводить до подъезда, аргументируя это желанием защитить от насильников и грабителей.

Как говорится, «у кого что болит, тот о том и говорит». Человеку, далекому от преступных намерений, в голову может и не прийти мысль о том, что девушке или молодому человеку угрожает опасность со стороны сексуального маньяка. Предлагая подобные услуги, потенциальный насильник психологически «давит» на жертву и автоматически воспринимается последней как «друг» и «защитник».

Но если все-таки подросток оказался в машине незнакомого человека, который намерен совершить попытку изнасилования, ни в коем случае нельзя сдаваться. Необходимо испробовать все способы вырваться из рук преступника. Мы можем предложить несколько способов.

Бороться с преступником можно начать с вербальных способов защиты — поговорить с ним начистоту, выяснить, что конкретно незнакомцу надо от подростка. Вопросы во время этих переговоров необходимо формулировать четко. Подобными словесными

действиями, возможно, удастся выбить преступника из колеи, то есть привести его в замешательство, а это поможет выиграть время и помочь насильнику самому разобраться в сложившейся ситуации. Преступнику поистине повезет, если его жертвой окажется психолог по природе: жертва имеет шанс помочь насильнику решить его психологическую проблему, которая, без сомнения, лежит в основе попытки изнасилования.

Самое главное в процессе подобного разговора — вести себя уверенно, постараться говорить спокойным голосом. Нелишним будет также напомнить насильнику о том, что его действия противоречат закону, а значит, неизбежно наказание. Ни в коем случае нельзя плакать, метаться в истерике и умолять насильника о пощаде — такое поведение жертвы действует на нападающего как красная тряпка на быка и только разжигает его преступный аппетит.

В том случае, если переговоры между жертвой и насильником не принесут должного результата, необходимо привлечь внимание к себе окружающих людей. Для этого можно попытаться разбить стекло и громко крикнуть. Если машина находится в движении, необходимо привлечь к ней внимание сотрудников ГИБДД. Самый верный способ достичь этого — нарушить правила дорожного движения.

Пассажир, например, может отстегнуть ремень безопасности, открыть дверь движущейся машины. Можно также поступить следующим образом: каждый раз, когда машина проносится мимо поста ГАИ, жертве следует бросаться на шею преступника, чтобы он не видел дорогу и грубо нарушил правила дорожного движения. Такого бдительные сотрудники ГИБДД без внимания не оставляют — машина должна быть остановлена, и даже в том случае, если водитель не остановит машину, она скорее всего будет подвергнута преследованию.

Существует несколько специальных правил, которых необходимо придерживаться в общественном транспорте.

Не стоит выделять кого-то из толпы пассажиров долгим пристальным взглядом: в самом транспорте, конечно, совершение попытки изнасилования маловероятно, а вот темная улица, по которой придется идти жертве от остановки домой, — самое подходящее для преступления место. Поэтому не стоит заводить знакомства в транспорте и отвечать на попытку познакомиться, сделанную со стороны взрослого человека.

Лучше всего вежливо отказать, сославшись на плохое настроение или неважное самочувствие. Еще лучше, если на предложение проводить девушку или молодого человека домой отказ

будет аргументирован тем, что на нужной остановке подростка будет встречать родственник или друг. Услышав это, насильник, скорее всего, решит не тратить зря время.

Также не следует во время поездки в общественном транспорте долго смотреть в верхний левый угол — подобное направление взгляда может быть расценено в качестве легкомысленности, желания познакомиться и завести разговор. Вообще, стоит избегать блуждающего взгляда — это признак несобранности и расслабленности, а именно это состояние наиболее благоприятно для насильника.

Если подросток ощущает на себе пристальный любопытный взгляд со стороны другого пассажира, ему лучше всего не показывать своей заинтересованности, а постараться как бы между прочим поменять место своего нахождения, затеряться в толпе и не обращать никакого внимания на наблюдающего.

В подобном случае нелишне перестраховаться: после того, как подросток покинет транспортное средство, ему следует проверить, не вышел ли вместе с ним и подозрительный пассажир.

Если его подозрения оправдались и преследователь пошел в сторону потенциальной жертвы, последней стоит предпринять следующий шаг: в наиболее людном и освещенном месте остановиться или замедлить шаг, чтобы дать преследователю возможность поравняться с подростком, и обратить внимание на его реакцию. Если преследователь не обратит внимания на подобный маневр со стороны предусмотрительного подростка и последует дальше, подозрения отпадут сами собой.

Но возможен и другой вариант — преследователь на самом деле может оказаться насильником, в этом случае он, возможно, несколько растеряется и тоже замедлит шаг или остановится под каким-либо предлогом.

Заметив это, потенциальная жертва не должна терять присутствия духа, ей следует направиться дальше, присоединившись к группе людей, идущей в том же направлении. Если преследование не прекращается, а найденные попутчики меняют направление, можно зайти в ближайший магазин или кинотеатр, попросить разрешения воспользоваться телефоном и позвонить домой или родственникам, которые ближе всего живут от того места, где подросток нашел временное укрытие.

Для того чтобы избежать изнасилования, необходимо знать своего врага «в лицо». Стоит помнить, что всех насильников можно поделить на несколько категорий. Это разделение проводится на

основе того, как именно действует преступник и в течение какого времени он вынашивает свой план и выбирает жертву.

Насильников условно можно разделить на следующие группы:

а) насильники, которые относительно долго вынашивают план нападения (от нескольких дней до нескольких недель), составляют определенный сценарий нападения и долго выслеживают выбранную жертву;

б) насильники, которые сознательно выходят «на дело», они могут иметь уже готовый сценарий преступления либо предпочитают ориентироваться на месте;

в) насильники, которые совершают преступление спонтанно, под влиянием минутной слабости; они могут выйти из дома за хлебом, а вернуться преступником, причем неожиданно для себя самого.

В зависимости от того, к какой категории принадлежит насильник, против него необходимо использовать определенные методы борьбы. О них мы сейчас и поговорим.

Рассмотрим первый тип насильников. Если человек планирует заранее свое преступление, обдумывает сценарий нападения, выбирает себе жертву и выслеживает ее на протяжении нескольких дней, такой насильник имеет наибольшие отклонения в психике, чем его «коллеги», относящиеся к другим двум типам. У него существует масса проблем, которые преследуют его давно и постоянно дают о себе знать. Он зол на окружающих его людей, ему необходимо излить всю свою накопившуюся за определенный промежуток времени агрессию.

Самый подходящий объект для подобного излияния, по мнению насильника, — наиболее беззащитное существо. Вот он выбирает подростка. Проводить так называемую оценку потенциальной жертвы он может на улице, в магазине, в транспорте. Чтобы не стать жертвой подобного маньяка, необходимо всегда вести себя уверенно, идти с поднятой головой и твердой, уверенной походкой.

Может он выбрать свою жертву, исходя из несколько иных принципов. Кстати, эта ситуация весьма распространенная: в ранней юности (корни преступления следует искать именно в детстве или юности, как доказали психологи) насильник мог быть подвергнут унижению со стороны какого-то определенного лица, этот человек мог быть сильнее его, иметь богатых родителей, а потому мог себе позволить считать себя выше будущего преступника. В результате такого случая из детства у человека складывается комплекс неполноценности. Становясь старше, а значит, сильнее,

самостоятельнее, обиженный пытается отомстить за себя.

Например: юноша был влюблен в девушку, которая, в лучшем случае, не обращала на поклонника никакого внимания, а в худшем — выставляла его чувства на всеобщее обсуждение и посмеивалась над незадачливым ухажером сама. Память об этой несостоявшейся любви может долго преследовать его уже во взрослой жизни, вызывая появление психического отклонения.

Не маловероятен шанс того, что однажды этот человек обнаружит в себе признаки, отличающие нормального, здорового человека от сексуального маньяка. Сам того не желая, он будет испытывать необходимость в преступных действиях. Выбирать для их реализации он будет девушек, чем-то напоминающих его юношеское увлечение — внешностью, голосом, манерой поведения или стилем одежды.

То же самое можно отнести к женщине, которая может испытывать желание склонить к интимной близости насильственным путем юношу, похожего на ее несостоявшегося любовника. Конечно, женщины-маньяки — явление достаточно редкое, но все же случается и такое.

Для того чтобы застраховать себя от нападения подобного типа насильников, необходимо выработать так называемый план индивидуальной защиты. Здесь невозможно определить, как нужно одеваться или какую прическу носить. А потому весь план будет сводиться к действиям. Задача его — защитить потенциальную жертву от запланированного нападения, не дать насильнику возможности претворить в жизнь свой преступный сценарий. Вот несколько правил, которые ложатся в основу плана индивидуальной защиты подростка.

Во-первых, не стоит всегда ходить в школу или к друзьям одной и той же дорогой. Лучше всего хотя бы раз в неделю менять свой маршрут. Неважно, если в результате этого путь несколько удлинится и будет занимать больше времени. Можно также чередовать маршруты каждый день или через несколько дней. Сделать это следует для того, чтобы нападающий не имел возможности определить наиболее благоприятное для себя место нападения на пути, которым жертва следует каждый день.

Во-вторых, необходимо делать достаточно большой радиус каждый раз, когда необходимо повернуть за угол строения. Эта маленькая предосторожность предупредит внезапное нападение из-за угла.

В-третьих, непременно нужно придерживаться правил

поведения на улице и в общественном транспорте, которые были приведены выше, то есть избегать темных и безлюдных улиц, не пользоваться услугами случайных желающих «подбросить» на машине или проводить до дома. Если подросток вынужден возвращаться домой поздно вечером, нелишним будет позаботиться о том, чтобы его сопровождали хорошо знакомые спутники, которым можно доверять: родственники или близкие друзья.

В-четвертых, необходимо наблюдать и присматриваться к окружающим людям на улице, в школе и общественном транспорте. Если всегда держать ситуацию под контролем, то определить наличие преследования и выявить самого преследователя не составит особого труда. Если у подростка появились подозрения, об этом обязательно нужно сообщить родителям. Задача же последних заключается в том, чтобы обеспечить своему ребенку максимальную защиту и поставить подозреваемого в известность о том, что его действия не остались незамеченными.

В-пятых, если жертва все же попала в руки преступника, необходимо помнить об одной особенности, которая отличает этот тип маньяков от двух других, и обязательно использовать ее для своего спасения. Дело в том, что нападающий тщательно планирует свое преступление, вплоть до каждого шага или минуты. Иными словами, он заранее создает сценарий, по которому происходит его нападение на жертву.

Прежде чем напасть, он продумывает возможные действия, которые будут совершены со стороны жертвы. Если последняя среагирует на нападение иначе, чем насильник мог предположить, это обстоятельство наверняка приведет преступника в замешательство, а жертве даст возможность протянуть время в сложной ситуации и благополучно из нее выйти.

Из этого можно сделать вывод, что основная задача жертвы, подвергшейся нападению со стороны насильника-плановика, заключается в том, чтобы постараться вести себя неожиданно для нападающего и тем самым нарушить сценарий, который он разработал. Например, большинство преступников ожидают от своей жертвой просьб о пощаде, нервных истерик и потери самообладания. Следовательно, ни в коем случае нельзя вести себя подобным образом в экстремальной ситуации.

Можно привести и другой пример: насильник может предположить, что жертва будет вырываться, бить обидчика, используя для этого все подручные средства. Он может позаботиться о том, чтобы лишить жертву этих самых средств, то есть сумки, пакета,

или попытаться заломить ей руки. Что же может сама жертва сделать в этой ситуации для того, чтобы разрушить план нападающего? В первую очередь, действовать обдуманно, а не руководствуясь животными инстинктами, то есть вести себя спокойно и уверенно.

Не следует предпринимать попытки к бегству, которые изначально обречены на неудачу, особенно в том случае, если нападающий превосходит по физическим данным свою жертву. Эти напрасные попытки спасти себя, скорее всего, окажутся на руку самому преступнику, так как быстро лишат жертву физических и моральных сил.

Разумнее будет постараться собрать всю свою волю и силы и использовать их для решающего рывка. Попытка к бегству может быть предпринята только в том случае, если жертва сама чувствует, что готова к ней, а самое главное, если складываются благоприятные условия, например наличие других людей поблизости или возможность проникнуть в место, где жертва будет недосягаема.

Собирать силы для бегства продолжительное время выгодно для жертвы еще и тем, что за истекшее время, в течение которого происходит контакт между преступником и потерпевшим, у насильника может сложиться впечатление, что жертва неспособна оказать сопротивление. Говоря иными словами, есть возможность усыпить бдительность преступника.

Планируя нападение на подростка, преступник преследует цель обезопасить себя от возможной расправы со стороны жертвы и ее заступников. Даже если жертва окажется недостаточно сильна для того, чтобы расправиться с нападающим самостоятельно, она может привлечь внимание других людей, позвав их на помощь. Предусматривая этот возможный шаг со стороны жертвы, насильник первым делом, без сомнения, попытается зажать жертве рот.

Но он вряд ли учтет возможность жертвы привлечь внимание окружающих другими способами. Это может быть осуществлено, например, с помощью шума, который вызовет упавший на землю тяжелый предмет. Жертва может с силой бросить вещи, находящиеся в руках (пакет, сумку, книгу). Если есть возможность, можно попытаться вызвать небольшой пожар или взрыв.

Если у жертвы есть с собой газовый баллончик, которым не удалось воспользоваться по назначению, или любой другой баллончик с жидкостью (например, дезодорантом), его необходимо бросить как можно дальше от себя. Упав на землю, баллон взорвется, чем привлечет внимание людей, находящихся поблизости.

Что же представляют собой насильники, которые были

отнесены к типу «б»? Как уже было сказано, это психически больные люди, которые совершают попытки изнасилования намеренно, отдавая себе в этом отчет и, более того, ставя себе четкую задачу склонить подростка к половому акту насильственным образом. От маньяков предыдущего типа их отличает тот факт, что они не планируют преступление в течение большого количества времени — им достаточно всего нескольких часов, да и то только для того, чтобы выбрать подходящую жертву и место для нападения.

Насильник вряд ли будет продумывать все детали преступления и прибегать к помощи сценария, спланированного заранее. Скорее всего, он предпочтет ориентироваться непосредственно во время нападения. Поэтому в какой-то мере избавиться от насильника этого типа может быть сложнее, чем от описанного выше. Для этого недостаточно повести себя неожиданным образом, поскольку ничего определенного насильник от жертвы не ждет. И все же постараться предотвратить нападение можно и в этом случае.

Создать индивидуальный план защиты от нападения маньяков этого типа помогут следующие правила.

Во-первых, нельзя пренебрегать правилами поведения на улице и в общественном транспорте. В этой ситуации потенциальная жертва — далеко не пассивный участник событий. Именно от подростка зависит, станет он этой жертвой или нет.

Для того чтобы не стать ею, надо: а) в темное время суток обеспечить себя надежными провожатыми; б) не вести себя таким образом, чтобы вызвать к своей персоне излишнее внимание со стороны незнакомых людей, например громко и возбужденно обсуждать что-то в общественном транспорте; в) зная о том, что идти по улице придется в темное время суток, выбирать соответствующую одежду и обувь: одежда не должна быть вызывающей и крикливой, а обувь — неудобной и шумной.

Во-вторых, нельзя оставлять без внимания появившиеся подозрения относительно определенного человека. Если подросток чувствует, что он находится под чьим-то пристальным вниманием, ему необходимо сделать все, чтобы убедить потенциального насильника в том, что он — не самая подходящая жертва.

Для этого необходимо показать себя в качестве человека, уверенного в себе, способного защититься в случае опасности. Здесь можно использовать уверенную походку или дать понять преследователю, что его намерения возможной жертве ясны, но не пугают ее, поскольку она без труда сможет за себя постоять. Даже

если на самом деле сердце «ушло в пятки», а ноги предательски обмякли. Главное, обеспечить нападающего иллюзией силы жертвы, а проявить свою слабость никогда не будет поздно.

Как уже говорилось, очень часто насильник выбирает свою будущую жертву в общественном транспорте. Сделав определенный выбор, он наверняка попытается проверить ее реакцию, которая будет вызвана так называемым пробным покушением на территорию жертвы. Эту «разведку боем» насильник скорее всего осуществит там же, то есть в транспорте. Для этого он может толкнуть выбранную жертву, наступить ей на ногу или тесно прижаться.

В этом случае подростку лучше всего оттолкнуть незнакомца или что-то громко произнести. Даже если рядом нет спутника, которому мог бы быть адресован вопрос или восклицание, необходимо завести разговор с близстоящими людьми, например поинтересоваться, который час или как называется следующая остановка.

Если, попадая в рассматриваемую ситуацию, подросток находится в транспорте без знакомых, стоит попытаться убедить преследователя в обратном. В качестве «спутника» лучше выбрать женщину (иначе есть вероятность, избавляясь от одного преследователя, обратить на себя внимание другого).

Преследуемый может завести разговор с выбранной женщиной с просьбы показать нужную ему остановку, ссылаясь на незнание местности. Но произнести свою просьбу необходимо как можно тише, чтобы преследователь не слышал, о чем идет речь. Для большей убедительности разговор с новой знакомой можно продолжать время от времени на протяжении всей поездки.

Кроме того, в общественном транспорте нередко встречаются разговорчивые пассажиры, а точнее, пассажирки в лице пожилых женщин, которые отличаются тем, что и сами не прочь завести с кем-нибудь разговор. Использовать их для своего спасения — полное право нуждающегося в помощи подростка. Кроме того, это благое дело для самой старушки — разговор скрасит ей дорогу домой.

Если оторваться от преследователя с помощью вышеперечисленных мер так и не удалось и нападение произошло, ни в коем случае нельзя мириться со сложившимся положением, необходимо действовать, то есть защищаться.

В борьбе с насильником все средства хороши, а потому в ход нужно пускать все, что находится под рукой: сумку, книгу, газовый баллончик, бутылку, оставленную на лавке или на земле. Нейтрализовать противника возможно и в случае отсутствия

подручных средств защиты. Просто нужно запомнить несколько болевых точек на человеческом теле и постараться нанести удар по ним.

К болевым точкам тела, воздействие на которые может парализовать человека на небольшой промежуток времени, относятся: коленная чашечка, щиколотка ноги, область паха, щитовидная железа. Если нанести сильный удар по этим точкам, можно завладеть инициативой на несколько минут, как раз чтобы успеть скрыться от нападающего. Действен также удар обеими руками по ушам противника — таким образом он будет оглушен и испытает сильную боль.

Несомненно, эффективно в борьбе с насильником применение газового баллончика. Но его использование требует определенных правил, с которым обязательно нужно ознакомиться, прочитав инструкцию.

Необходимо запомнить, что нельзя использовать баллончик в том случае, если поток газа будет направлен против ветра. В этом случае от действия баллона пострадает, в первую очередь, сам владелец. Вместо газового баллона можно использовать флакон с туалетной водой, имеющий пульверизатор, или дезодорант. Пущенная в глаза противника струя спиртовой жидкости ослепит его на время.

Точно такими же методами надо бороться с насильниками, которых мы определили в третью группу. Это сексуальные маньяки, которые совершают преступные действия неосознанно. Несомненно, совершение насилия такими людьми, как и в предыдущих случаях, объясняется психическими отклонениями. Сюда же можно отнести людей психически здоровых, но находящихся в момент совершения преступления в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения. Очень часто их действия не контролируются мозгом и даже способны в короткий срок вообще стираться из памяти.

Ни о каких комплексах речь здесь не идет. В повседневной жизни насильник может выглядеть вполне счастливым человеком, иметь прекрасную семью и престижную работу. Насилуя жертву, он не преследует цели кому-то отомстить или что-то доказать. Поэтому психологическое воздействие на преступника не принесет здесь никаких результатов. Избавиться от преследований подобного рода насильников можно только с помощью физических действий, тех, что были описаны выше.

Совсем не обязательно, что насильник будет отличаться большей физической силой, чем выбранная им жертва. Определяя ее,

нападающий не слишком разборчив, часто он не продумывает план действий, их последствия и пригодность самой жертвы, а потому может оказаться слабее ее физически. Но если, по счастью, перевес сил в противостоянии будет находиться на стороне жертвы, не стоит искушать судьбу и пытаться самостоятельно наказать насильника.

Необходимо запомнить одно золотое правило жертве нельзя преследовать несостоявшегося насильника. Как только удастся вырваться из его рук, необходимо без промедления достигнуть безопасного места. А наказание преступника нужно оставить для лиц, чьей прямой обязанностью это является. Что действительно может и должен сделать пострадавший, так это поставить в известность о попытке изнасилования правоохранительные органы и помочь составить фоторобот преступника.

Стоит помнить, что в качестве насильника могут выступать не только незнакомые люди. Нередки случаи, когда жертва знакома с насильником. Как бы ни прискорбно это звучало, но, к сожалению, осторожность не повредит и в отношениях с хорошо знакомыми людьми. В разряд насильников может попасть кто угодно. Соседи, одноклассники, знакомые родителей и даже родственники — никто не может дать гарантии того, что насильником не окажется кто-либо из них.

Существует ряд признаков, по которым можно определить нездоровый интерес к будущей жертве со стороны насильника, планируя преступление, знакомый может слишком бурно выражать свой интерес к жертве, например задавать ей слишком личные вопросы или пытаться выяснить информацию относительно того, в котором часу и каким маршрутом жертва возвращается домой после школы или посещения друзей. Может быть также отмечено появление необоснованной ревности со стороны насильника по отношению к намеченной жертве.

В том случае, если поведение кого-либо из знакомых отличается вышеперечисленными признаками, необходимо срочно принимать меры предосторожности. Но в первую очередь по возможности ограничить свое общение с подозреваемым и дать ему неверную информацию об интересующих его координатах.

Подготовить свой организм к возможному нападению никогда не будет лишним. Поэтому в вопросах защиты от насильника немаловажную роль играет так называемая предварительная подготовка. Она включает в себя подготовку физическую и моральную. К физической можно отнести овладение различными приемами боевых искусств, которые можно отрабатывать в

домашних условиях; например, удары можно наносить воображаемому врагу, роль которого будет выполнять обычная подушка.

К психологической подготовке относятся аутотренинг и посещение психолога с целью выработать уверенность в себе. Сюда же можно отнести тренировку голоса. Предварительная подготовка направлена именно на это.

Но запомнить несколько приемов физической защиты недостаточно, необходимо научиться грамотно вести себя в обществе окружающих людей. «Золотые» правила улицы призваны помочь в этом подростку. Заключаются они в следующем.

Во-первых, необходимо при общении с другими людьми быть осторожным, то есть обдумывать свои слова, жесты и действия. Такое поведение поможет избежать ненужных ссор и скандалов, избавит от недоброжелателей. Дело в том, что каждый человек имеет свои представления о рамках доступного в общении между людьми. Кто-то может болезненно отреагировать на безобидную шутку, а кто-то способен неверно истолковать определенный жест.

Во-вторых, необходимо быть внимательным не только при непосредственном общении с людьми. Каждый раз, вступая в контакт с незнакомым человеком (здесь имеется в виду, например, человек, идущий навстречу, стоящий рядом на остановке или в транспорте), нелишним будет контроль его действий со стороны подростка.

В-третьих, не стоит вступать в контакт с незнакомыми людьми, неадекватно реагирующими на окружающую действительность. К этой группе относятся люди, находящиеся в состоянии наркотического или алкогольного опьянения, а также люди с нарушенной психикой. Действия таких людей предсказать сложно, а чаще просто невозможно.

Не стоит ставить эксперименты со своим здоровьем и даже жизнью. Заметив пьяного человека на улице, самое лучшее, что может предпринять беззащитный подросток, — постараться не попасться ему на глаза, перейти на другую сторону улицы или сделать вид, что пьяный остался незамеченным.

В-четвертых, ни в коем случае нельзя комментировать действия, внешность или одежду незнакомого человека — это самый легкий способ нарваться на неприятности. Вообще, необходимо запомнить, что компания незнакомых людей — это не самое лучшее место для того, чтобы демонстрировать свое остроумие. Лучше припасти шуточки для близких друзей.

Эти общие правила помогут избежать многих неприятностей, в

которые может попасть любой подросток.

1.7. Защита при вооруженном нападении

Вооруженное нападение может быть совершено с использованием следующего оружия: нож, дубинка, палка, топор, бутылка и пр.

Самая лучшая защита - удар ногой в голень, половые органы или пальцами в глаза, переносицу и т.д. Защита от противника с ножом требует быстроты и ловкости. Для мгновенного исполнения приемов они должны быть хорошо отработаны.

По положению ножа в руке противника можно определить, как он собирается нанести удар. Если нож зажат так, что лезвие выходит со стороны большого пальца, удар следует ожидать снизу или снаружи. Если лезвие выходит со стороны мизинца, удар возможен сверху или изнутри, однако противник редко поступает так. Кроме того, нужно следить и за размахом руки противника, так как это дает возможность определить направление удара, чтобы лучше подготовиться к защите.

Опытный противник быстро перекладывает нож из руки в руку. Делается это для того, чтобы нельзя было определить, с какой стороны будет нанесен удар. В таком случае нужно резко бросить в глаза песок, если есть палка - мгновенно метнуть ее в лицо. Этим самым можно на миг лишить зрения и нанести удар в чувствительное место врага.

Нужно помнить, что противник часто прибегает к хитрости: он нацеливается нанести удар сверху, а наносит его в живот; нацеливается в живот, а бьет в горло; нацеливается снизу, а бьет в лицо или же перекладывает нож из руки в руку.

- ***Защита от удара ножом***

1. Если противник пытается ударить сверху, следует быстро выставить правую ногу, подставить под разящую руку правое предплечье (рука в локте согнута) и сделать полуоборот влево. Предплечье поставить так, чтобы ладонь или кулак были направлены к его лицу. Свободной рукой схватить руку с ножом, поместив большой палец на внешней стороне руки, а остальные пальцы - на внутреннюю.

Правую руку (которой задержали удар) подвинуть так, чтобы схватить его запястье или расположить большой палец на внешней стороне руки противника таким образом, чтобы он соединился с пальцем вашей левой руки. Затем нажимом руки в направлении пальца ломать и выкручивать руку, пока не выпадет нож.

2. При занесении ножа сверху захватить руку нападающего

обеими руками, большой палец левой руки передвинуть на внешнюю сторону руки противника, как в предыдущем приеме, и выкручивать ему руку, пока не выпадет нож.

3. Если противник держит нож в правой руке, необходимо выставить против разящей руки правое предплечье и сделать поворот влево, чтобы локоть противника оказался на вашем локте. Одновременно следует просунуть левую руку под предплечье противника до локтевого изгиба и захватить за свое правое запястье.

Если рука противника с ножом захвачена таким образом, следует ее выкручивать, противник выпустит нож. Нож отбросить ногой, затем, рванув руку нападавшего назад и подломив ему правую ногу, свалить противника.

Этот прием нужно выполнять как можно быстрее, чтобы противник не успел схватить нож. Прием необходимо долго отрабатывать, чтобы исполнить его с одинаковой скоростью в обе стороны.

4. Если обороняющийся - левша, то против нападающего с ножом противника следует поднимать левое предплечье, правой рукой захватить сзади за разящую руку противника и выкручивать ее назад. Этот прием можно применять в сочетании с подламыванием левой ноги противника (как в предыдущем случае).

5. Можно удар парировать ладонью левой руки. Затем резким поворотом влево захватить руку противника с ножом обеими руками за запястье, положить его локоть на свое правое плечо и сильным рывком вниз сломать руку противника через плечо.

6. Если противник намеревается нанести удар правой рукой снаружи, выставить против разящей руки обе сложенные руки (большой палец правой скрещен с большим пальцем левой).

7. Если противник пытается нанести удар ножом в грудь (заносит правую руку от левого плеча), в момент напряжения захватить правой рукой локоть правой руки противника, левой рукой захватить его левое плечо и дернуть к себе.

Правой ногой подбить ближайшую ногу противника так, чтобы тот упал головой наземь.

Наконец, противника можно обезвредить сильным ударом левым кулаком в область почек.

Защита от удара ножом снизу (в живот)

1. Если при нападении противник пытается нанести удар правой рукой снизу, следует наклониться и ударить ребром ладони по его предплечью.

2. Противник пытается нанести удар снизу правой рукой. Его можно нейтрализовать так, что он ударит себя сам. Это делается

таким образом: втянуть в себя живот. Одновременно с этим ребром ладони левой руки ударить по локтевому изгибу руки противника с ножом, правой рукой - по его кисти. От этого удара его рука повернется в локте кверху. Если он не выбросит нож, можно вонзить его в грудь.

3. Можно удар задержать скрещенными руками, слегка наклонившись. Левая рука смотрит вниз, правая - вверх. После задержания удара переходим в атаку. Ткнуть пальцами в глаза противнику или ребром ладони нанести удар по горлу, Лягнуть в половые органы и т.п.

4. Удар задержать скрещенными руками. Правой рукой схватить противника за рукав над правым локтем и рывком притянуть его правый локоть к своему левому локтю. Затем завести его правую руку ему за спину, захватить его за пиджак или рукав под плечом и притянуть к себе. Нож из рук выкрутить поворотом его локтевого сустава вверх. Этот прием требует хорошей предварительной подготовки.

5. Против разящей руки противника выставить сложенные руки: большой палец левой скрещен с большим пальцем правой (живот втянуть). Если рука противника попадет в ваши руки, захватить ее и резко отодвинуть в обратном направлении, при этом, поднимая его руку кверху, выкручивать ее. Противник выпустит нож.

6. Против руки с ножом выставить сложенные руки (живот втянут). Если рука противника оказалась в ваших сложенных руках, захватить ее, резко отбросить ее поворотом вправо и поместить ладонью кверху на своем левом плече. Сильным рывком сломать руку противника через плечо.

7. Удар задержать скрещенными руками. Затем выдвинуть большой палец на внешнюю сторону правой руки противника, которую отодвинуть назад и вверх. Противник выпустит нож. Можно еще лягнуть его в лицо.

8. Навстречу руке противника выставить сложенные руки (живот втянуть). Если рука противника оказалась между вами, правой рукой прочно захватить ее и тянуть вниз. Одновременно положить левую руку на плечо противника и нажать вниз. На выкрученную руку противника нажать коленом. Коленом и обеими руками сломать руку противника. При отработке выламывание только имитируется.

9. Если вы не успеете выставить руки для защиты, следует резко наклониться и лягнуть противника ногой в подбородок или в половые органы. Если лягание не удалось и вы упали, резко

повернуться так, чтобы лечь на бок или на спину ногами к противнику. В этом положении можно применять приемы защиты на земле.

10. Если противник свалил вас на землю и занес нож, следует защищаться так: в тот момент, когда он замахнулся, лягнуть его в подбородок, голень или половые органы. Можно применить так называемые ножницы.

- ***Защита в ситуации, если вы лежите на земле***

1. Если противник атакует с левого бока, следует защищаться так: против разящей руки выставить левое или правое предплечье, затем свободной рукой захватить запястье противника. Левую руку (которой задержан удар) продвинуть так, чтобы большой палец лег на внешнюю сторону руки противника, а остальные пальцы - на внутреннюю.

Затем нажимом в направлении пальца выкручивать руку противника и заламыванием заставить ее выпустить нож. Одновременно поворотом влево занять положение над противником. Если противник находится справа, он падает через вас.

2. Разящую руку задержать, захватив обеими руками предплечье противника. Большой палец левой руки просунуть на внешнюю сторону руки противника, как в предыдущем приеме. Выкручиванием руки заставить его выпустить нож.

3. Захватить предплечье обеими руками, сильным взмахом ладони левой руки нанести удар снизу по плечу и сломать ему руку.

4. Правой рукой захватить запястье противника. Левой захватить его так, чтобы большой палец был на внешней стороне его руки, и обеими руками дергать его руку, пока он не выпустит нож. Можно также захватить противника одной рукой за нос, а другой за голову и повалить его назад.

Во всех случаях при захваченной руке противника можете плюнуть ему в глаза, ткнуть двумя пальцами в глаза или нанести удар ребром ладони по носу. Его минутное замешательство следует использовать для улучшения собственной позиции.

- ***Защита в помещении от пьяного нападающего, вооруженного ножом***

1. Лучше всего схватить ближайший стул и держать его перед собой. Сиденье закрывает грудь, а ножки «смотрят» на противника. Приблизиться к противнику и сделать выпад стулом так, чтобы его голова и руки оказались между ножками стула. Затем захватить его руку с ножом и выкручиванием принудить выпустить нож.

2. Схватить стул за сиденье, чтобы спинка была с правого

плеча, и закрыть им грудь. Ножки «смотрят» на противника. При приближении противника двинуть стул на него. Рывок должен быть быстрым, чтобы противник не успел схватить стул. Удар ножками очень опасен, верхние ножки попадут в лицо или в горло, а нижние - в желудок или живот. Если ножки попадут в цель или руки противника оказались между ними, резко повернуть стул и свалить противника.

3. От противника, метнувшего нож, защищаться довольно трудно. В закрытом помещении против него следует выставить стул. На открытой же местности необходимо стать против врага так, чтобы ему подставить меньшую плоскость, или же мгновенно отскочить в сторону от летящего ножа.

• ***Защита от удара палкой или дубинкой***

При защите от «крупных предметов» в руках противника существует правило, что безопаснее всего быть в непосредственной близости от противника. Действия противника с дубинкой зависят от ее длины.

Необходимо помнить:

1. Если противник зажал дубину в правой руке, следует молниеносно занести над головой левую руку, причем выпадом ноги сделать бросок в сторону противника. Этим вы приблизитесь к нему вплотную, и правым кулаком можно нанести ему удар в желудок или в половые органы. Левой рукой следует схватить руку противника за локтевой сустав, и палка выпадет из его рук. В случае, если выпад запоздал и противник уже размахнулся, удар придется не по голове, а по руке (повернутой ладонью вверх). Кроме болевых ощущений, вы не пострадаете ни в чем, на себя примут удары мышцы внутренней стороны руки.

2. Если противник разогнался для удара палкой по голове, необходимо мгновенно сделать выпад ногой (левая рука поднята вверх и защищает голову). Поместив ногу между его ногами, нужно наклониться так, чтобы голова была на уровне его живота. Обеими руками захватить ноги противника на высоте колен. Вместе с ударом его руки выпрямиться, головой, спиной и руками толкнуть противника, который повалился на вашу спину, потеряв равновесие, и таким образом легко сбросить его наземь. Падение очень опасно для противника, он легко может сломать себе шею.

3. Если противник пытается ударить стулом или другим громоздким предметом, то для сильного удара ему нужен большой размах. Для этого он высоко заносит над своей головой предмет и наклоняется. Этот наклон поможет свалить противника наземь. В

этот момент необходимо подскочить к нему (голова закрыта рукой, ладонью кверху) и правой рукой притянуть его ногу к себе. Он упадет на спину. Если схватить ногу в тот момент, когда противник наклонен, свалить его на спину очень легко. Все это следует выполнять как можно быстрее.

4. Если противник пытается нанести палкой удар слева, то следует подскочить к нему (голова защищена рукой, ладонью кверху) и ударить его правой рукой в живот (половые органы); одновременно резким поворотом влево захватить руку с палкой, положить ее на плечо и быстрым наклоном перебросить противника через себя.

5. Если противник замахнется обеими руками для удара палкой сверху, необходимо мгновенно подскочить к нему и захватить обе руки выше или ниже локтей, наклонить голову и нанести ею удар в желудок или лягнуть в половые органы.

6. Можно ударить противника головой в живот и свалить его наземь.

Глава 2. ПРОБЛЕМЫ ВЫЖИВАНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

2.1. Экстремальные ситуации

2.1.1. Выживание на холодных территориях

Под холодными территориями подразумеваются Арктика и субарктическая зона. Температура воздуха там может достигать летом около плюс 10°С, зимой - до минус 60°С. Столь низкие температуры, сопровождаемые ветрами, являются крайне тяжелыми для человека. Но возможности выживания в условиях Крайнего Севера все-таки значительно больше, чем мы предполагаем.

Помимо пищи и воды в арктических условиях большое значение имеет наличие соответствующей одежды, которая смогла бы защитить от холода и ветра. Особое внимание следует уделять открытым частям тела: лицу, голове. Через них происходит до половины теплопотерь организма, находящегося в состоянии покоя. Не меньше внимания нужно уделить и ногам. Желательно между двумя парами носков одеть полиэтиленовые мешочки.

Такая конструкция значительно улучшит теплоизоляцию. Вместо полиэтилена можно использовать бумагу. Бумага, кстати, является изумительным теплоизолирующим материалом. Бумажные прослойки (например, из газет) можно сделать и в одежде. Ноги укутать поверх обуви кусками ткани, брезента, соорудив так называемые бахилы. Они не только создают дополнительную воздушную прослойку, но и защищают обувь от намокания. При отсутствии должной экипировки пытаться передвигаться в условиях Крайнего Севера смертельно опасно.

Нецелесообразно пускаться в путь вслепую, в надежде куда-либо выбраться, особенно если имеется надежда на то, что вас будут искать. Скорость передвижения человека по снегу крайне невелика - 3-4 километра в час, а в непогоду может и вовсе снизиться до нескольких сотен метров. Кроме того, в пургу, при снегопаде сильно затруднено ориентирование. В районах Крайнего Севера населенные пункты очень редки, и вероятность случайно наткнуться на них слишком мала. Более разумно в таких ситуациях, не теряя времени, приступить к сооружению укрытия и разведению огня.

Сооружая укрытия, надо максимально использовать подходящие природные формы: пещеры, щели, выступы, торосы и прочее, чтобы снизить энергозатраты. Главная задача укрытия - защитить от ветра и удержать тепло. Поэтому старайтесь, устраивая

укрытие, ограничиваться минимально достаточными размерами. Для выхода дыма и углекислого газа предусмотрите вверху отверстие, а закладывая вход, оставьте небольшую щель для поступления свежего воздуха.

Простейшим укрытием от снега и ветра является траншея. Она отрывается в глубоком снегу при помощи подручных средств, а сверху закрывается настилом из жердей, лыж, веток, еловых лап или куском полиэтилена. Крышу можно также утеплить, забросав снегом. Подобное укрытие можно устроить около большого дерева, если утоптать или отгрести снег от его ствола. Лучше всего такое укрытие делать под елью, так как ее нижние ветви можно использовать как часть конструкции кровли. Эту кровлю можно сделать более плотной, если набросать дополнительно лапник. Если снега мало, можно подгрести его и тем самым поднять стены укрытия.

Другим видом убежища может служить снежная яма. Правда, соорудить ее возможно только из плотного, слежалого снега достаточной толщины. Работа начинается с устройства вертикального колодца. В конце его начинается разработка полости в любую сторону. Толщина крыши должна быть не меньше 20 см, но и не более 1 м. Входное отверстие следует занавесить подходящим материалом.

Если позволяет состояние снега, то можно построить снежную хижину, складывая ее стены из нарезанного на кирпичи снега. Если снег влажный и липкий, то, используя приобретенный в детстве опыт по строительству снежных крепостей, постройте стены из снежных комков. Для покрытия используйте любые подручные средства. Устраивая снежные убежища, не забывайте о вентиляции, особенно если производится дополнительное обогревание с помощью ламп, примусов и прочих приборов, так как образовавшийся угарный газ представляет смертельную опасность.

Самой простейшей защитой от ветра и холода может служить берлога или нора. Берлога представляет собою укрытие в снегу, где частью конструкции являются вывороченные корни деревьев, упавшие и сцепившиеся стволы деревьев. Подкапывая под ними снег, вы можете соорудить подходящее для укрытия место.

Нору можно откопать в достаточно большом по размерам сугробе. Она представляет собой узкую полость (50-100 см в диаметре) под углом к горизонтали. Забравшись в нее, вы окажитесь в своеобразном мешке с более теплым, чем снаружи, воздухом, скопившимся в верхней части норы. Углекислый газ, как более тяжелый, будет уходить через лаз.

Устраивая любое снежное укрытие, помните, что сидеть и

лежать в нем можно только на подстеленном лапнике, лыжах, лыжных палках, вещах и прочем. Важно избегать контакта тела со снегом. Перед тем как забраться в свое логово, отметьте его снаружи шестом с «флагом». Это поможет тем, кто будет вас искать.

Если вы решаете двигаться, то помните следующее:

- Вероятность встретить населенный пункт (в том числе охотничью сторожку) на реке более велика.
- Удобней использовать для передвижения реки. По чистой воде сплавляйтесь, по замерзшей - двигайтесь, как по гладкой дороге. Двигаться по реке в поисках жилья старайтесь в южном направлении.
- Передвигаясь, пытайтесь попутно решать и продовольственную программу.
- Осторожно передвигайтесь по тонкому льду. Если лед слишком слаб, передвигайтесь по нему ползком.
- Реки вброд преодолевайте при низком уровне воды, который может колебаться в течение суток на значительную величину. Об этом надо помнить и при выборе стоянки.
- Снежные препятствия преодолевайте под прямым углом. Ледяные торосы желательно обходить. Узкие трещины можно перепрыгивать. Широкие придется обходить, если нет возможности соорудить из подручных средств мост. Большие полыньи и разводья можно преодолевать, используя достаточно большие льдины или надувную лодку, но лучше обходить.
- Передвигайтесь с помощью палки или шеста, которыми можно прощупать дорогу и на которые можно опереться, если поскользнетесь, за них и из полыньи вас вытащить будет удобнее.

В условиях Крайнего Севера не редкость такое явление, как миражи, а идеально прозрачный воздух затрудняет визуальное определение расстояний.

Опасностями, подстерегающими человека в северных условиях, если не говорить о травмах самого различного происхождения, являются главным образом холод, потеря зрения из-за слепящего снега, солнечные ожоги, отравление угарным газом.

Обморожение возможно при температуре ниже 0°С. Организм, пытаясь защитить жизненно важные органы - сердце, легкие, печень, - все тепло сосредоточивает внутри тела. Конечности, оставшиеся без своего обычного тепла, замерзают в самом прямом смысле. Замерзают сами ткани, а в межклеточном пространстве образуются кристаллы льда. При длительном переохлаждении клетки погибают. Опасность усиливается тем, что при обморожении человек не ощущает боли.

Первым признаком обморожения является побледнение кожи, потеря эластичности и чувствительности. Кожа становится воскообразной. Почувствовав или увидев подобные симптомы, следует немедленно согреть обмороженный участок. Делать это лучше всего, прикладывая теплую руку, а когда кожа несколько отогреется, аккуратно чистой рукой помассировать обмороженное место для восстановления кровообращения. Нельзя растирать обмороженные участки во избежание образования микротрещин и дальнейшего возникновения очагов инфекции.

Для предупреждения обморожения лучше всего постоянно контролировать открытые участки тела и время от времени для профилактики растирать их теплой рукой для восстановления кровообращения.

При сильном обморожении, также как и при ожоге, могут возникнуть волдыри или шелушение. Нельзя вскрывать волдыри, так как появляется опасность занесения инфекции. Сильное обморожение может привести к гангрене, то есть к омертвлению и разложению тканей.

Белый снег, ослепительно блестящий на солнце, может привести к «снежной слепоте». Сначала человек перестает нормально ориентироваться относительно своего местоположения, затем испытывает резь и жжение *в* глазах. В дальнейшем нестерпимую боль причиняет даже слабый свет. Заболевание это легко предупредить. Для этого надо постоянно носить солнцезащитные очки. Если таковых нет, сделайте их из полоски кожи или картона, прорезав для глаз узкие щели или проткнув иглой много мелких отверстий.

Отравление угарным газом чаще всего происходит в случаях, когда человек пытается согреться при помощи костра или какого-то приспособления с использованием открытого огня в замкнутом пространстве. Признаком отравления угарным газом является несколько необычная сонливость, гул в ушах. В этом случае нужно немедленно выйти на свежий воздух и, медленно прохаживаясь, глубоко дышать.

Недостаточный отдых и скудное питание могут привести к общему переохлаждению. У человека появляется слабость, усталость, негибкость тела, повышенная сонливость. Человек спотыкается, падает, взор мутнеет, сознание притупляется.

Иногда чрезмерная усталость может привести к припадку. При слабом припадке человек буквально на несколько мгновений теряет сознание. При этом он может упасть или, потеряв ориентацию, начать хаотично двигаться. При серьезном припадке человек теряет сознание

на более продолжительное время. Мышцы его затвердевают, а затем начинают непроизвольно сильно дергаться. Припадок иногда продолжается до 2 минут, после чего больной может впасть в глубокий сон или транс. Чтобы вывести его из этого состояния, нужно растереть поочередно несколько участков тела: ноги, лицо и голову, руки, грудь, дать теплого питья, но только тогда, когда пострадавший придет в сознание.

Во время самого припадка нужно ограничить движения пострадавшего, чтобы он не смог себя травмировать. Ослабьте тугую одежду. Иногда лицо у больного становится синим. Это означает, что заблокированы дыхательные пути. В этом случае нужно насильно с помощью ложки или подобного предмета разжать больному крепко сжатые зубы и очистить дыхательные пути.

Важнейшим условием выживания в холодном климате является умение разжечь и поддерживать огонь. В качестве топлива, кроме традиционных материалов - обломков древесины, угля, выходящего на поверхность, можно использовать и экзотические - мох и животный жир. Жир помещают обычно в металлические банки и поджигают при помощи фитиля. Эскимосы, соорудив маленькую пирамидку из Костей и поместив в центр ее пропитанную жиром ветошь или мох, сверху подвешивают кусок жира. Затем мох поджигают. От этого тепла, постепенно вытапливаясь, жир капает на кости и поддерживает горение.

Как ни странно, утоление жажды, когда вокруг столько снега, является сложной проблемой. Для того чтобы растопить снег, нужен огонь, а его-то, как правило, и нет. Следует помнить, что для получения одного и того же количества воды из снега и льда, во втором случае топлива и времени потребуется примерно на 50% меньше. Не ешьте снег. От его употребления может произойти обезвоживание организма. При необходимости предпочтительнее делать то, что запрещалось в детстве, -сосать сосульки. Если нет возможности прокипятить воду, то, по крайней мере, отстаивайте ее и фильтруйте.

Шансы найти что-то пригодное для питания на Крайнем Севере во многом зависят от времени года. Большую часть года поверхность земли покрыта снегом и льдом, но, несмотря на это, даже за Полярным кругом можно найти хоть какую-то пищу.

Если вы находитесь рядом с водоемом или рекой, можно попытаться поймать рыбу. Для этого нужно соорудить импровизированную удочку. Для изготовления крючка годятся булавка, иголка, кусок жесткой проволоки или другой подходящий материал,

например острая кость животного или рыбы. В качестве лески можно использовать шнуры, тесьму от одежды.

При наличии достаточного количества шпагата, бечевки, парашютных строп можно попытаться сплести сеть. Размеры ячейки должны быть около 2,5 см.

Крупную рыбу можно попытаться добыть острогой, загарпунить, оглушить камнем или дубиной, убить выстрелом из ружья, при наличии взрывчатого вещества оглушить взрывом. Загнав рыбу на мелководье, можно пытаться ловить ее корзиной или сачком. Особенно удачной может быть рыбалка, когда рыба идет на нерест.

Следует знать, что мясо некоторых морских рыб, встречающихся в арктических водах, может быть ядовитым. К таким рыбам относится рыба-скорпион (скулпин), северная акула. Опасно употреблять в пищу черные мидии. В определенные периоды года они содержат сильнейший яд.

Кроме рыбы годны в пищу различные улитки и моллюски.

Из крупных животных в арктических и субарктических районах часто встречаются северный олень, овцебык, медведь, тюлени, моржи. Охотиться на них можно, только используя огнестрельное оружие. Из мелких животных могут встретиться зайцы, мыши, земляные белки, лемминги, лисицы. Конечно, мясо некоторых из них неприятно на вкус, но выбирать не приходится, а голод поможет преодолеть чувство брезгливости. Ловить животных можно силками, капканами, различными ловушками с использованием приманки.

Многие животные обладают чрезвычайно тонким обонянием и хорошим зрением. Поэтому, охотясь на них, учитывайте направление ветра и используйте камуфляж. Медведи и моржи очень сильны физически и опасны для человека.

Если вам удалось добыть белого медведя или тюленя, не употребляйте в пищу их печень. Содержащая в чрезмерных количествах витамин А, она может вызвать заболевание. Мясо белого медведя вообще опасно употреблять без соответствующей обработки, так как оно часто содержит болезнетворные микробы.

Более удачной может быть охота на птиц. Утки, гуси, гагары, лебеди, куропатки, совы, вороны - все одинаково пригодны в пищу. Все полярные птицы в течение 2-3 недель зимой в период линьки не могут летать и являются достаточно легкой добычей. Годны в пищу и яйца всех видов птиц независимо от состояния развития зародыша.

После удачной охоты часть мяса всегда следует сохранить, разделив на куски и заморозив. Летом мясо можно нарезать тонкими

пластами и завялить. При наличии соли мясо следует подсолить. При плюсовой температуре, близкой к нулю, большой кусок мяса можно обжечь равномерно со всех сторон на костре до образования корочки. В таком виде оно сохранится дольше. Позаботьтесь о том, чтобы ваши запасы не нашли животные.

Практически все виды растений северного региона можно использовать в пищу. Исключением является только водяной болеголов. Он растет всегда во влажных местах, внизу стебля имеет утолщение в виде пустотелой луковицы. Ему свойственен также сильный неприятный запах.

Очень широко распространен в северных районах олений мох (ягель), который можно употреблять в пищу. Его нужно предварительно в течение суток вымочить, меняя воду, или прокипятить, затем высушить, растереть в порошок и варить до желеобразного состояния. Часто встречается каменный рубец — лишайник, представляющий собой неправильной формы плоские плотные диски на короткой ножке.

Съедобны и ягоды, за исключением ядовитых, представляющих собой гроздь бордового цвета. Каждая ягода растет на короткой ножке, отходящей от основного стебля.

Высушенные листья альпийской медвежьей ягоды можно использовать в качестве заменителя табака.

Для устранения горечи растения следует вымачивать. Многие из них более вкусны в слегка отваренном виде. Но некоторые - дикий ревень, одуванчик, болотные ноготки -можно употреблять сырыми. Для предупреждения цинги заваривайте травы, хвою и пейте эти настои, богатые витамином С. К растительной пище относятся и морские водоросли, которыми не следует пренебрегать. Они содержат большое количество различных микроэлементов.

Помните: для того чтобы выжить, надо очень этого хотеть. Сильная воля поможет вам выйти из тяжелого испытания, слабый и пассивный человек чаще всего погибает.

2.1.2. Выживание в тропиках

Заблудившись в джунглях, прежде всего нужно, не поддаваясь панике или унынию, проанализировать свое положение. Анализ заключается в определении своего расположения, своих возможностей, вероятного направления движения. Ориентироваться в джунглях достаточно сложно. Все привычные способы не годятся. И если нет компаса, то определить стороны горизонта можно лишь по небесным светилам.

Возможность передвижения в джунглях зависит от того,

первичные они или вторичные. Если по первичным джунглям, представляющим собой лес из гигантских деревьев, переплетшихся кронами, двигаться относительно легко, то этого нельзя сказать о вторичных. Вторичные джунгли возникают на месте бывших расчисток для занятий сельским хозяйством и представляют собой сплошное переплетение кустарников, лиан и вьющихся растений. Передвигаться по ним без ножа или мачете очень трудно.

Так же трудно выдерживать прямолинейное направление. Десятки препятствий в виде поваленных деревьев или слишком густых зарослей заставляют совершать обходы, а намеченные ориентиры теряются сразу же, стоит только отступить в сторону на несколько шагов. За целый день можно пройти в таких условиях всего 2-3 км.

Передвижение осложняется и высокой температурой (до 25-40°С) и большой влажностью воздуха. Организм испытывает перегрев. Пот не испаряется, а заливает глаза, смачивая одежду, изнуряет человека.

К одежде для передвижения по джунглям тоже предъявляются определенные требования. Прежде всего она должна защищать тело от различных кровососущих насекомых и острых растений, то есть должна быть из плотного материала и полностью закрывать тело. Понятно, что, если вы оказались в джунглях незапланированно, противомоскитной сетки у вас нет. Следует использовать все подручные материалы или переконструировать свою одежду таким образом, чтобы максимально защитить кожу.

Двигаясь сквозь джунгли, каждый час надо делать небольшой перерыв для восстановления сил.

В середине дня следует устроить большой привал на 1,5-2 часа. Темнеет в джунглях чрезвычайно быстро, в считанные минуты, а передвигаться ночью практически невозможно. Поэтому часа за 2 до наступления темноты следует уже подыскать подходящее место для ночлега, которое должно быть сухим, достаточно удаленным от водоемов со стоячей водой и звериных троп, по которым животные ночью приходят на водопой.

Желательно, чтобы это место хотя бы немного продувалось ветерком, который спасет вас от москитов и прочих кровососов. Не располагайтесь под старыми сухими деревьями. Ветви их чрезвычайно хрупки и, обламываясь, могут причинить серьезную травму. На месте своего лагеря постарайтесь уничтожить траву, которая может маскировать всякие неприятные сюрпризы. Не располагайтесь на пересохшем русле рек, так как иногда реки очень

быстро «оживают» и превращаются в бурные потоки из-за прошедших где-то в верховьях ливней. Место ночлега желательно окопать дренажной канавкой.

Устраивая постель, всегда следует избегать непосредственного контакта тела с землей. Если есть из чего, следует соорудить гамак. В противном случае следует укладываться на ложе, сделанное из ветвей или стеблей бамбука и покрытое сверху пальмовыми листьями или листьями папоротника. В дождливый период нужно позаботиться о кровле. Проще всего соорудить шалаш из стеблей бамбука с кровлей из пальмовых, банановых листьев или просто пучков травы, уложенных толстым слоем наподобие черепицы.

С водой в джунглях дело обстоит относительно благополучно. Однако следует позаботиться об обеззараживании воды. Для очистки грязной воды нужно отстаивать ее не менее 12 часов или же профильтровать через слой песка, угля.

Заменителем воды может быть сок кокосовых орехов, которые созревают равномерно в течение года. Сок кокосовых орехов является сильным слабительным, поэтому не следует его пить много.

Еды в джунглях тоже достаточно. Главное - умудриться ее поймать, а поймав, быть уверенным, что она не опасна для здоровья. Следует избегать растений, которые имеют резкий, неприятный запах, необычную, яркую окраску, вызывают чувство жжения. Можно присмотреться к различным животным, в первую очередь к обезьянам, какие растения употребляют в пищу они. Ядовитыми растениями, не пригодными для питания, являются: дурман вонючий, панги, слабительный орех, клещевина, рвотный корень. К некоторым растениям опасно даже прикасаться, так как они могут вызвать сильные ожоги или при попадании в глаза - слепоту. Это белое манфовое дерево, коровий кустарник, цельтис западный.

Рыбы, населяющие водоемы экваториальной зоны, в основном съедобны. Следует избегать раздутых, шарообразных по форме, с яркой окраской видов. Перед употреблением рыбу следует выпотрошить и очистить, мясо подвергнуть тепловой обработке. Вначале для предосторожности съешьте маленький кусочек, и если в течение 1-2 часов плохих симптомов не отмечено, можно есть рыбу всю.

В жарком, влажном климате мясо рыбы быстро портится, поэтому впрок заготавливать его не рекомендуется. Если вы находитесь на одном месте достаточно продолжительное время, имеет смысл устроить в речке западню для ловли рыбы. Делают это из камней или деревянных изгородей с узким входом, пропускающим

рыбу в одном направлении. Внутри такой ловушки рыбу легко оглушить или даже содержать для использования по необходимости. Занимаясь рыбной ловлей, не станьте сами добычей крокодилов, пираний, диких животных или различных змей.

Более легкой добычей являются земноводные: лягушки и тритоны. Ловить их легче ночью, когда они увлечены своими «серенадами». Тритонов и саламандр легче собирать под камнями водоемов или гнилыми бревнами в дневное время.

В пищу вполне пригодны самые различные улитки, мидии, моллюски, морские ежи. Отваренные в воде или поджаренные на углях, они могут даже считаться деликатесом. Морские разновидности различных ракообразных - раки, креветки -можно потреблять в пищу даже в сыром виде.

Легкой добычей являются черепахи, мясо которых очень вкусно.

Врагами человека в джунглях являются различные крупные хищники, ядовитые змеи, москиты и прочие кровососущие паразиты - переносчики инфекционных заболеваний. Плохое качество питьевой воды и тяжелый жарко-влажный климат способствуют быстрому размножению микробов и плохому заживлению ран. Наиболее типичными заболеваниями в данном климате являются: малярия, дизентерия, лихорадка, тиф.

Как правило, вылечить эти заболевания, не имея лекарств, чрезвычайно сложно, поэтому нужно большое внимание уделять их профилактике. Она заключается в защите от всевозможных паразитов. Спасаясь от комаров, старайтесь находиться подальше от болотистой местности. Защищайте кожу любым способом, вплоть до намазывания ее илом. Используйте вещества, отпугивающие комаров своим запахом, дым костра или тлеющей головешки.

Защититься от клещей и вшей, переносящих чесотку, тиф, можно, наглухо застегнув одежду. Не ночуйте в брошенных жилищах аборигенов. Будьте осторожны при контакте с мехом добытых животных. При завшивленности следует кипятить и просушивать на солнце одежду. Желательно сбривать волосы и соблюдать правила личной гигиены.

Старайтесь избегать укусов пауков. Опасными из них являются «черная вдова», «песочные часы» и некоторые другие. Их достаточно легко отличить по черному цвету и разбросанным по телу белым, желтым или красным крапинкам.

Смертельно опасны укусы крупных скорпионов. Кусают человека они обычно оказавшись в ловушке, например в складках

одежды или постели. К месту укуса следует приложить холодный компресс, ил или мякоть кокосового ореха. Во избежание укусов, одеваясь, хорошо вытряхивайте одежду. На ночь вокруг ложа следует разбрасывать отпугивающие насекомых травы.

Болезненные ожоги могут причинить некоторые разновидности гусениц. Опасны для жизни многочисленные укусы пчел или ос. Старайтесь не ворошить их гнезд. Спастись от роя можно, погрузившись с головой на время в воду или продираясь сквозь густой кустарник.

Укусы пиявок ведут к кровопотере, кроме того, через ранки может быть занесена инфекция. Заставить отпасть пиявку может поднесенный уголек или горящая сигарета.

При купании или контакте с загрязненной водой вы можете заразиться трематодами. Они проникают в тело человека через кожные покровы или через пищеварительный тракт и питаются эритроцитами, откладывая в крови или кишечнике свои яйца. Через оголенную кожу ног человека могут попасть в организм и паразитировать там личинки глистов - нематоды.

Определенную опасность для находящегося в джунглях человека представляют ядовитые змеи. Змеи вообще редко бывают агрессивными и нападают на человека обычно в том случае, если тот их потревожит или пути их пересекутся. Змея обычно не пытается скрыться от человека и предупреждает о себе шипением или другим звуком. Некоторые змеи перед нападением принимают своеобразную «стойку», раскачиваются и всячески демонстрируют угрозу. Змея может совершать молниеносные выпады и прыжки.

Из особо ядовитых можно выделить разновидности гадюк, мокасиновых и кустарниковых змей. Они обладают длинным ядовитым зубом и способны прокусывать даже толстую одежду. К группе короткозубых змей относятся кобры, «крайты» и коралловые. Наиболее опасен яд королевской кобры. Яд этих змей воздействует на нервную систему, быстро растворяется в крови и разносится по всему телу. Боль от укуса ощущается не сразу, а некоторое время спустя. При укусе змеи пострадавшему спокойно, но быстро и уверенно нужно оказать медицинскую помощь.

Снимите с человека все сдавливающие предметы, в том числе и кольца, так как может начаться отек. Удалите из ранки яд. Эта процедура достаточно сложная и прибегать к ней нужно только в исключительных случаях и при абсолютной уверенности в себе. Выше отметок от ядовитых клыков (если этих отметок нет, то укусила скорее всего неядовитая змея) делают два параллельных (а не

крестообразных) надреза бритвой и затем начинают, часто сплевывая, отсасывать яд. В полости рта не должно быть ранок или язв.

При невозможности удалить яд следует наложить давящую повязку выше места укуса. Такая повязка накладывается в случае укуса гадюкой или щитомордником для замедления распространения яда. Повязка должна лежать не слишком туго (чтобы под нее можно было просунуть палец). Каждые 5 минут ослабляйте ее на 30 секунд для восстановления кровообращения. Если отек распространяется под повязку, наложите выше еще одну, оставив старую на месте.

Пострадавший должен меньше двигаться, не нервничать, так как это способствует увеличению кровотока.

Держите укушенную конечность ниже уровня сердца. К месту укуса можно приложить разжеванные листья подорожника. Индейцы Бразилии в подобных случаях использовали растение pau d'arco, принимая его в виде настоев и прикладывая к ранке в виде компрессов.

Алкоголь ускоряет действие яда. Это важно знать и помнить.

При последующем самостоятельном лечении следует постоянно прикладывать припарки с такими травами, как эхинацея, календула, ромашка.

Находясь в тропической зоне, тщательно соблюдайте правила личной гигиены. Особое внимание уделяйте ногам. На привалах обязательно снимайте обувь, давайте ногам отдохнуть. Если есть возможность, обмывайте их водой, припудривайте между пальцами присыпками. Старательно просушивайте при каждой возможности обувь, так как из-за сильной потливости ног в тропиках очень быстро возникают и развиваются различные гнойничковые и грибковые заболевания.

2.1.3. Выживание в пустыне

Пустыни занимают около одной пятой части земной поверхности. Как правило, они отличаются резко континентальным климатом, недостатком воды и, как следствие, скудным животным и растительным миром.

Основная сложность выживания в пустыне - почти полное отсутствие воды, раскаленное солнце днем и сильный холод ночью. Опасность представляют также ядовитые змеи и пауки, зыбучие пески.

Вода в пустыне - синоним жизни. Значение ее невозможно переоценить. Иметь воду и уметь ее добыть - значит выжить в пустыне. Для этого в условиях пустыни человеку необходимо 3-3,5

литра воды в сутки. Поэтому все в пустыне должно быть подчинено экономии и сохранению воды.

Большое количество воды организм теряет вместе с потом. Для уменьшения этих потерь рекомендуется передвигаться по пустыни в ночное время. Затратив одинаковое количество энергии, вы сможете преодолеть вдвое большее расстояние, чем передвигаясь днем. Темп движения должен быть таким, чтобы не потеть. Важно быть правильно одетым.

Пребывание раздетым на солнце приводит к интенсивному потовыделению и, кроме того, может вызвать тяжелые солнечные ожоги. Если вы смотрели какие-то фильмы о пустынях, то наверняка обратили внимание, как одеваются местные жители: глухая, закрывающая все тело одежда. Закутаны голова и лицо, только для глаз остается узкая щель.

В некоторых районах в сильнейшую жару местные жители носят меховые шапки и ватные халаты. Дело в том, что подобная одежда задерживает выделяющийся пот, создает под собой достаточно влажный микроклимат и в конечном итоге уменьшает потовыделение.

Добыв воду, пейте ее маленькими глоточками, задерживая во рту. При очень ограниченном количестве воды чувство жажды можно уменьшить, если просто смачивать полость рта или губы.

Невыносимое желание пить можно уменьшить, если перекатывать, как леденцы, во рту маленькие камешки. Иногда помогает жевание травы. В обоих случаях повышается слюноотделение.

Не разговаривайте на жаре. Дышите через нос.

Практически единственным источником воды в пустынях являются колодцы. В пустыне от одного колодца к другому ведут довольно редкие дороги и пути, поэтому, двигаясь по ним, можно значительно быстрее найти воду. Близость колодца можно также определить по кружащим над одним местом на восходе или закате птицам. Впрочем, этот признак относителен, птиц может привлечь и нечто иное, например дохлый верблюд.

Воду можно попытаться добыть, откопав свой колодец. Искать лучше всего в таких местах:

- там, где песок влажный. Признаком влажности почвы может также служить более обильная или свежая растительность;

- в руслах пересохших ручьев и рек. Поиск ведите в тех местах, где русло делает поворот. Вода, как правило, появляется на небольшой глубине.

Если вы вышли к пустынному озеру с соленой водой, не

пригодной для питья, попробуйте выкопать ямку в нескольких метрах от берега. В ней будет собираться вода, пригодная для питья. Не копайте слишком глубоко, иначе в ямке будет накапливаться соленая вода.

Вопрос пропитания в пустыне также очень сложен. Практически единственным поставщиком белковой пищи могут быть различные пресмыкающиеся и грызуны. Поймать крупных животных без оружия практически невозможно, так же как и птиц. Но если есть возможность, соорудите силки, петли, капканы, леску с крючком.

В качестве растительной пищи можно использовать все, что найдете. Растения в пустыне обычно выглядят абсолютно безжизненными, но в них имеется хоть какое-то количество годного для еды вещества.

Развести огонь в пустыне также чрезвычайно сложно из-за отсутствия горючего. В качестве его используйте любое высохшее органическое вещество, которое только попадется: от пучков травы до сухого навоза животных.

В пустыне вы можете попасть в песчаную бурю. Если начинается песчаная буря, подыщите какое-то укрытие, закройте лицо куском ткани, чтобы песок не попал в легкие и глаза, и дожидайтесь окончания стихии.

Большую опасность могут представлять зыбучие пески. Признаком, что вы с ними встретились, является потеря ощущения устойчивости под ногами и погружение тела в песок. Зыбуном может стать любой песок, если его нижние слои перенасыщаются водой. Такой песок и ведет себя как густая жидкость. Соответственно этому нужно и выходить из него. В некоторых случаях по такому песку можно даже бежать.

Если это невозможно и вы «тонете» в песке, увеличьте площадь опоры, например упадите всем телом на песок, раскиньте руки и двигайтесь по-пластунски или катясь. Действуйте в любом случае без паники.

И еще о передвижении по пустыне. Ни в коем случае нельзя делать это босиком. Обязательно следует защитить ступни ног любым способом. Не ленитесь постоянно вытряхивать из обуви песок. Стертые ступни намного ухудшат ваше положение.

Большие потери воды (обезвоживание организма), потери соли при потении и высокая температура воздуха могут явиться причиной теплового удара. Первой стадией теплового удара является судорога от солевой недостаточности. Далее страдающий от чрезмерной жары начинает чувствовать себя усталым, бледнеет, падает в обморок.

Кожа становится влажной, дыхание учащается, может начаться рвота. При очень сильной жаре может наступить опасная стадия теплового удара.

В результате полного расстройства регулирующего температуру тела механизма внезапно может возникнуть лихорадка, после которой наступает потеря сознания и смерть. Помощь при тепловом ударе заключается в немедленном охлаждении тела любым доступным способом. Для предупреждения судорог можно дать выпить больному немного подсоленной воды.

2.1.4. Выживание на море

Находясь в пустыне, человек мечтает о глотке воды. Но оказавшись в открытом море или океане, видя простирающуюся со всех сторон до горизонта воду, человек также мечтает о глотке воды, не имея возможности это желание удовлетворить. Единственным источником питьевой воды для оказавшихся на спасательном плавсредстве людей является дождевая вода, лед и тела рыб, птиц и животных. Выживаемость людей, оказавшихся на плоту, в шлюпке в открытом море во многом зависит (если не считать стихийных аспектов) от количества имеющейся в их распоряжении пресной воды.

Понятно, что, если пошел дождь, надо постараться собрать максимальное количество воды. Следует использовать как можно большую площадь для водосбора. Растянув кусок пленки, брезента, парусины, заполняйте стекающей водой все имеющиеся емкости. Одновременно пусть намокают все имеющиеся тряпки - отжимайте их и давайте возможность снова намокнуть.

Если вы «выживаете» в достаточно высоких широтах, то можете столкнуться со льдинами, сформировавшимися из морской воды. Замороженная морская вода как бы выдавливает из себя соль в еще не замерзшую субстанцию. Поэтому старый морской лед относительно свободен от соли и ограниченно может быть использован для утоления жажды. Отличить старый лед можно по характерному синевато-зеленоватому цвету.

Для получения воды можно также попробовать изготовить из подручных средств дистиллятор. Для него потребуется большая кастрюля. В нее наливают некоторое количество морской воды, а в центр ставят банку. Сверху кастрюлю накрывают куском провисающего полиэтилена, на который положен грузик. Испаряющаяся вода осаждается на пленке, скатывается по ней и капает в банку.

Пытаясь утолить жажду морской водой, человек практически

подписывает себе смертный приговор. Дело в том, что в организме соль находится на более-менее постоянном уровне, регулируемом почками. Концентрация соли в моче значительно ниже, чем в морской воде. А следовательно, пытаясь напиться морской водой, человек увеличивает концентрацию соли в организме.

Для вывода ее потребуется еще большее количество пресной воды, то есть получается заколдованный круг. Пить морскую воду это (с учетом водно-солевого баланса) равноценно тому, что просто ложечкой есть соль. В прессе иногда мелькают сообщения о том, что можно выжить, употребляя морскую воду, при этом приводятся различные доказательства.

Эксперты многих стран, изучая внимательно все аспекты этих доказательств, пришли к выводу, что морская вода, используемая для питья, серьезно нарушает работу желудочно-кишечного тракта, вызывает психические расстройства, приводит к еще более сильному обезвоживанию организма.

В нормальных условиях человеку требуется в день от 2 до 5 л воды. При ограниченном запасе ее следует правильно распределить, чтобы растянуть на максимально длительный срок.

Первые сутки рекомендуется вовсе отказаться от воды, на второй и третий день ограничиться 400-500 мл, а затем резко сократить потребляемое количество. Пить воду надо всегда очень медленно, буквально по каплям, тщательно смачивая полость рта и губы.

Если без воды человек может прожить от 3 до 10 дней, то без еды значительно дольше. Чувство голода со временем несколько притупляется и потому переносится легче, чем жажда. В пищу можно использовать практически все, что вам удастся поймать: рыбу, птицу, ракушки, моллюски, черепах, водоросли. Чаще всего удается добыть рыбу. При употреблении ее следует всегда выбрасывать внутренности. Нельзя есть рыбу, которая не имеет чешуи, раздутую, шароподобной формы или несвежую.

Рыбу можно, предварительно выпотрошив и отрезав голову, вялить на солнце.

Совершенно не пригодны в пищу, а часто и крайне опасны даже для контакта с открытой кожей или слизистой различные медузы.

Что касается птиц, то их можно поймать при помощи лески, крючка и приманки. Иногда уставшие птицы садятся отдохнуть на плывущий предмет. В этом случае их можно оглушить. Через несколько дней плавания ко дну плавсредства прилепятся различные

рачки и моллюски. Все они съедобны и легко доступны.

Если во время катастрофы вы оказались на плоту или в шлюпке, считайте себя счастливчиком. Многие, чтобы спасти свою жизнь, вынуждены бросаться в воду. А так как катастрофы происходят не только в тропических широтах, то появляется опасность переохлаждения, которое очень часто является причиной смерти.

Если тело постоянно охлаждать до температуры менее 35°С, то это может привести к гипотермии. Гипотермия - это состояние организма, при котором все его функции замедляются, затем нарушаются. В конечном итоге наступает смерть. Время, через которое тело охлаждается до критической температуры, зависит от температуры воды, от того, как одет человек и насколько подвижен.

При температуре воды менее 2°С нормально одетый, физически здоровый человек среднего возраста может оставаться живым не более 45 минут, при температуре воды *2-4°С* - не более 1,5 часа; при 4-10°С - не более 3 часов; при 10-15°С -не более 6 часов; при 15-20°С - не более 12 часов, при более высокой температуре - неопределенное время, зависящее от других факторов, например усталости или наличия поблизости акул.

Гипотермия может наступить не только в воде, но и на воздухе и зависит от его температуры, наличия ветра, влажности одежды и, соответственно, времени, проведенного в этих условиях.

Основные способы оказания помощи при гипотермии:

- если потерпевший не дышит, освободите ему дыхательные пути и начинайте проводить искусственное дыхание рот в рот или рот в нос;
- не снимая мокрой одежды, укутайте пострадавшего одеялом, полиэтиленовой пленкой или подобным материалом для уменьшения теплопотерь.

Оказавшись в воде, следует предпринять все меры, направленные на сохранение в организме тепла. Их немного, но они могут продлить жизнь в воде на несколько часов, а следовательно, увеличить вероятность спасения.

Во-первых, если есть возможность, перед тем как оказаться в воде, следует одеть на себя побольше одежды. Между «слоями» одежды желательно проложить куски полиэтилена. Такой многослойный «пирог» замедлит теплообмен между телом и средой. Закройте и замотайте все открытые участки тела (шею, руки), наденьте на голову шапку.

Во-вторых, для того чтобы держаться на воде, не затрачивая

на это физических усилий, обязательно нужно использовать спасательный круг, жилет, любой плавающий предмет.

В-третьих, находясь в воде, следует сгруппироваться (подтянуть ноги к животу). Если в воде оказалось несколько человек, следует прижаться друг к другу.

Очень часто, особенно у людей, имеющих проблемы со здоровьем, а также старшего возраста или не привыкших к холодной воде, может произойти шок. Вероятность шока и его возможные последствия поможет снизить постепенное погружение в воду.

Находящемуся в воде человеку *угрожают и морские хищники.* В первую очередь это акулы. Некоторые оптимисты считают, что вероятность стать жертвой акулы незначительна, не более, чем быть пораженным молнией.

Может, это и так, тем более что из 350 видов акул далеко не все нападают на людей. Но кто будет в экстремальной ситуации разбираться, к какому виду относится кружащая рядом акула? Лучше поверить тем, кто говорит, что опасна любая акула длиной более метра. Эти хищницы чаще всего ведут себя непредсказуемо: то они абсолютно равнодушны даже к истекающему кровью пловцу, то с остервенением набрасываются на тряпку, пропитанную мазутом.

Обычно акула очень осмотрительна. Перед нападением она подолгу ходит кругами вокруг жертвы, постепенно приближаясь к ней. Наконец, решившись, морская хищница опускает грудные плавники вниз под углом 60° и, плавно изогнувшись, мощным рывком бросается на жертву.

Несмотря на длительное изучение этих морских хищников, многое в них для человека остается непонятным. Например, как акула находит свою жертву? То ли пользуясь обонянием, то ли зрением, то ли слухом. Обоняние акулы просто изумительно. Один грамм крови, растворенный в 600 тысячах литрах воды, акула чувствует на расстоянии полукилометра! Острота ее зрения в темноте превышает кошачью.

Хотя акула плохо разбирается не только в оттенках, но и в цветах, она великолепно реагирует на яркость и контрастность предметов. Кроме того, акулы при помощи специального имеющегося на их теле органа могут улавливать на очень больших расстояниях малейшие колебания воды, вызванные барахтающимся человеком или раненой рыбой. А еще эти хищники обладают и вовсе уникальным органом, расположенным на голове. При помощи его они могут улавливать изменения в температуре, солености воды, глубину погружения и даже изменения электрического поля.

Человек до сих пор не нашел достаточного надежного средства для отпугивания акул. Способы, дающие при опытах обнадеживающие результаты, вдруг перестают действовать и наоборот. *Наиболее перспективными способами защиты от акул сегодня признаны два, но они требуют специального снаряжения.*

Первый - это большой из черного пластика мешок, заполненный водой. Внутри его находится человек. Акулы кружат вокруг такого мешка, но не нападают.

Второй - сильные электромагнитные колебания, излучаемые специальным прибором. Остальные способы, к сожалению, постоянных положительных результатов не дают.

Для защиты от мелких акул и острой, как бритва, чешуи крупных хищниц защитит одежда. При нападении можно ударить акулу ножом, испугать криком под водой, но можно ее этим только раззадорить. Акулы достаточно пугливы и не нападают обычно на не понятные для них предметы, пока не ознакомятся с ним. Может быть, к счастью, вы и окажетесь для них этим предметом. А пока идет процесс изучения, вас вытащат из воды или вы окажетесь для акул слишком сложным предметом для «идентификации» и они предпочтут оставить вас в покое.

Остальные хищники, вроде морских змей, мурен и др. обычно на человека не нападают, если только их не трогать.

Находясь в открытом море, достаточно легко можно определить стороны горизонта по небесным светилам. Все дальнейшее ориентирование без каких-то приборов практически невозможно. Главной задачей терпящих бедствие в море является приближение к ближайшему берегу или выход на морские пути, где значительно возрастает вероятность быть замеченным с проходящего корабля.

Иногда пострадавшие используют для передвижения примитивный парус, если направление движения определено и дует попутный ветер. Если вы двигаетесь под парусом, то хотя бы один нижний конец его держите в руках, чтобы при сильном порыве ветра его можно было отпустить, иначе легкий плот опрокинется. Если вы решили плыть, используя ветер, накачайте пневматические отсеки плота максимально, сядьте таким образом, чтобы одежда на спине наполнилась ветром, как паруса. Поступите наоборот, если требуется обратный результат.

Если вы хотите оставаться по возможности поблизости от места катастрофы, желательно соорудить плавучий якорь. Он замедляет отклонение от курса, удерживает плот по направлению ветра. Якорь должен быть регулярно распределен, а равномерная

длина его вешки соответствовать длине волны, в противном случае эффективность его будет низкой.

Плот и якорь должны быть на таком расстоянии, чтобы поднимались на гребни соседних волн одновременно. Смотрите за тем, чтобы веревка, связывающая якорь с надувным плотом, не терлась о его борт.

Привлечь внимание проходящего судна можно, размахивая полотнищем, привязанным к шесту. Если есть зеркала или светоотражающие предметы, пускайте солнечные зайчики. При дрейфе в тумане подавайте шумовые сигналы.

В экстремальной ситуации выживает в первую очередь тот, кто очень хочет жить. Сдавшийся погибает.

2.1.5. Выживание в горах

Следует помнить, что в зависимости от высоты над уровнем моря изменяется величина атмосферного давления, степень разряженности воздуха, воздействия ультрафиолетовых лучей. Передвижение в горных районах осложнено уклоном местности, пропастями и горными хребтами, ледниками и бурными реками.

К обычным стихийным бедствиям, таким как грозы, снегопады, метели, добавляются специфические: горные обвалы, снежные лавины, селевые оползни, внезапные наводнения, вызванные бурным таянием снегов или прошедшей грозой. Большой перепад высот способствует приданию несущейся снежной (водяной, каменной) массе в десятки и сотни тысяч тонн скорости до 150 км/час. Сход таких лавин плохо прогнозируется, а толчком к его началу может послужить малейшее сотрясение (например, от крика) воздуха.

Передвижение в горных районах, особенно на высоте свыше 2 000 м, чрезвычайно сложно и часто требует специального оснащения. Пересекать лавиноопасные участки следует вверх или вниз вдоль линии ската. Выпуклые склоны лучше пересекать в нижней части, а вогнутые - в верхней.

Дистанция между людьми должна быть около 100 м. Если вас настигла снежная масса, старайтесь остаться на поверхности движущегося снега. Немедленно закройте лицо, чтобы не задохнуться от снежной пыли. Если вас все-таки завалило снегом, успейте принять вертикальное положение и создайте около лица полость для обеспечения дыхания. Затем, по мере возможности, пытайтесь проделывать ход на поверхность, хотя бы для доступа свежего воздуха.

Горы не прощают ошибок даже опытным альпинистам, поэтому случайно оказавшимся в подобных условиях людям лучше

занять выжидательную позицию и постараться обеспечить себе сносные условия для выживания поблизости от того места, где будут вестись поиски.

2.2. Действия при стихийных бедствиях, технологических авариях и катастрофах

2.2.1. Предупредительный сигнал: «Внимание всем!» (сирены и прерывистые гудки)

1. Немедленно включите радио или телевизор для прослушивания" экстренных сообщений штаба Гражданской обороны. 2. Сообщите соседям и родственникам о случившемся, приведите домой детей и действуйте согласно полученной вами информации.

3. При необходимости эвакуации выполните следующие рекомендации:

- соберите в небольшой чемодан (рюкзак) вещи первой необходимости, документы, деньги, ценности;
- налейте в емкость с плотно закрывающейся крышкой воду, приготовьте консервированные и сухие продукты питания;
- подготовьте квартиру к консервации (закройте окна, балконы);
- перекройте подачу газа, воды, электроэнергии, погасите огонь в печах;
- приготовьте второй экземпляр ключей для сдачи в РЭП, возьмите необходимую одежду и средства индивидуальной защиты;
- окажите помощь престарелым и больным, проживающим по соседству.

2.2.2. Угроза землетрясения

1. Отключите газ, воду, электроэнергию, погасите огонь в печах, закройте окна, балконы.

2. Оповестите соседей об опасности, возьмите с собой необходимые вещи, документы, деньги, воду, продукты и, закрыв квартиру на ключ, выйдите на улицу, детей держите за руку или на руках. Обратите внимание на поведение животных: перед землетрясением собаки воют, кошки выносят потомство наружу, и даже мыши бегут из домов.

3. Выберите место вдали от зданий и линий электропередачи и находитесь там, слушая информацию по переносному радиоприемнику. Если вы находитесь в машине, остановитесь, не загораживая дороги, избегая мостов, тоннелей и многоэтажных зданий. Не возвращайтесь домой до объявления об отсутствии угрозы землетрясения. Запишите телефон сейсмической станции.

4. Реагируйте немедленно на внешние признаки землетря-

сения: колебание почвы или здания, дребезжание стекол, раскачивание люстр, появление тонких трещин в штукатурке. Помните: наибольшая опасность происходит от падающих предметов, частей потолка, стен, балконов и т.п.

2.2.3. Внезапное землетрясение

1. При первом толчке постарайтесь в течение 15-20 секунд покинуть здание по лестнице или через окна первого этажа (лифтом пользоваться опасно). Спускаясь вниз, на ходу стучите в двери соседних квартир, громко оповещая соседей о необходимости покинуть здание. Если вы остались в квартире, встаньте в дверной проем или в углу комнаты (у капитальной стены), подальше от окон, светильников, шкафов, навесных полок и зеркал. Берегитесь обрушивания на вас кусков штукатурки, стекла, кирпичей и т.п., спрячьтесь под стол или кровать, отвернитесь от окна и прикройте руками голову, избегайте выходить на балкон.

2. Как только стихнут толчки, немедленно покиньте здание по лестнице, прижимаясь спиной к стене. Попытайтесь выключить газ, воду, электроэнергию, захватите с собой дежурную аптечку, необходимые вещи, закройте дверь на ключ. Не допускайте своими действиями возникновения паники.

3. При наличии в соседних квартирах детей и престарелых взломайте двери и помогите им выбраться на улицу, окажите первую помощь раненым, вызовите по телефону-автомату «Скорую помощь» или отправьте посыльного в ближайшую больницу за врачом.

4. Если землетрясение застало вас за рулем, немедленно остановитесь (желательно на открытом месте) и не выходите из машины до окончания толчков. В общественном транспорте оставайтесь на своих местах, попросив водителя открыть двери; после толчков спокойно, без давки покиньте салон.

5. Вместе с соседями примите посильное участие в разборке завалов и извлечении пострадавших из-под обломков зданий, используя для извлечения личный автотранспорт, ломы, лопаты, автомобильные домкраты и другие подручные средства.

6. При невозможности самим извлечь людей из-под обломков немедленно сообщите об этом в штаб по ликвидации последствий землетрясения (ближайшую пожарную часть, отделение милиции, воинскую часть и т.п.) для оказания помощи. Разбирайте завалы до тех пор, пока не убедитесь, что под ними нет людей. Для обнаружения пострадавших используйте все возможные способы, определяйте местонахождение людей по голосу и стуку. После спасения людей и оказания первой помощи немедленно отправляйте их на попутных

машинах в больницу.

7. Соблюдайте сами спокойствие и порядок, требуйте этого от других. Вместе с соседями пресекайте распространение панических слухов, все случаи грабежа, мародерства, другие нарушения законности, слушайте сообщения по местному радио. При разрушении вашего дома следуйте на сборный пункт для получения медицинской и материальной помощи по середине улицы, обходя здания, столбы и линии электропередачи. *Меры безопасности после землетрясения:*

- перед тем как войти в любое здание, убедитесь, не угрожает ли оно обвалом лестниц, стен и перекрытий; не подходите к явно поврежденным зданиям;
- в разрушенном помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов нельзя пользоваться открытым пламенем (спичками, свечами, факелами и т.п.);
- будьте осторожны рядом с оборванными и оголенными электрическими проводами, не подпускайте к ним детей;
- вернувшись в квартиру, не включайте электричество, газ и водопровод, пока их исправность не проверят коммунально-технические службы;
- не пейте воду из поврежденных (затопленных) колодцев до проверки ее пригодности санитарно-эпидемиологической службой;
- при большом количестве погибших людей или домашних животных и опасности возникновения эпидемии во время работы по ликвидации последствий стихии надевайте резиновые сапоги, перчатки и ватно-марлевую повязку.

2.2.4. Сели и оползни

В горных районах после землетрясений, сильных дождей и эрозии почвы вероятны селевые потоки, оползни, обвалы и камнепады.

1. При угрозе приближения селевого потока или начинающемся оползне предупредите окружающих и как можно быстрее покиньте помещение, выйдя на безопасное от неустойчивых скал, насыпей, узких теснин место. При невозможности уйти с направления камнепада следует защититься от падения камней путем укрытия за выступами скал, деревьями и т.п.

2. Окажите помощь людям, попавшим в селевой поток, используя шесты, доски, веревки и другие подручные средства. Выводите спасаемых из грязевого потока по направлению его движения, постепенно приближаясь к краю. Помогайте вынести больных и людей, не способных передвигаться самостоятельно.

3. При заваливании землей и камнями домов, в которых находились люди, позовите на помощь соседей и помогите выбраться оттуда пострадавшим, вызовите «Скорую помощь». Сообщите о случившемся по телефону или через посыльного в ближайшую пожарную часть, где имеются средства для спасения людей из завалов.

2.2.5. Цунами (волна в заливе)

Сильные землетрясения, да еще подводные - это сигнал тревоги о возникновении и приближении цунами. Наиболее подвержены набегам гигантских волн высотой 5-10 метров и более, двигающихся с большой скоростью, побережья морей и океанов. Но могут пострадать и жители населенных пунктов, расположенных вблизи больших озер и водохранилищ внутри континента, когда могучая энергия землетрясения заставляет колебаться огромные массы воды, выплескиваясь на берег валами, сметающими все на своем пути.

Обнаружить приближение цунами с помощью приборов возможно лишь за несколько часов. Можно считать себя в безопасности, находясь на возвышенном месте на высоте 30 -40 метров над уровнем моря или вдали от берега на расстоянии 2-3 км, а также на высоте 5 метров относительно уровня воды внутренних озер.

Необходимо знать отличительные признаки землетрясения силой в 6 баллов, чтобы предвидеть приближение цунами:

- дребезжат стекла, раскачиваются люстры;
- возникают трещины в штукатурке зданий;
- колебание почвы мешает ходить и создает ощущение морской качки.

Полезно знать следующие дополнительные признаки угрозы цунами'.

- быстрый отход воды от берега (смолкает шум прибоя);
- быстрое понижение уровня воды во время прилива;
- повышение уровня воды в отлив;
- необычный дрейф плавающего льда или других предметов.

Если вы ощутили такое землетрясение, да еще и продолжительностью 20 секунд и более и продолжаете бездействовать, то можете поплатиться жизнью. Первая волна может подойти уже через 15-20 минут, при этом самой сильной может быть одна из последующих. Срочно уходите на возвышенные места или в глубь территории, избегая двигаться по долинам рек и ручьев.

Если вы не наблюдаете берег, выждите три часа после сильных

толчков. При отсутствии волн цунами - опасность миновала. Если волны все же были, то подождите еще полтора часа после последней заметной волны. Когда после землетрясения вы услышали сигнал тревоги о приближении цунами -ждите отбоя тревоги.

2.2.6. Угроза затопления или наводнения (разрушена плотина, повышение уровня воды в реке)

1. Получив предупреждение об угрозе затопления, сообщите об этом вашим близким, соседям и немедленно выходите в безопасное место - на возвышенность (для последующей эвакуации в безопасный район), следите за сообщениями по местному радио.

2. Если у вас есть время, примите меры к спасению имущества и материальных ценностей, перенесите их в безопасное место, а сами займите верхние этажи, чердаки или крыши зданий. Не влезайте на малые деревья, столбы и т.п. - поток может их подмыть и свалить.

3. Для передвижения используйте имеющиеся под рукой плавающие средства или соорудите их сами из бревен, досок, автомобильных камер и т.п. При невозможности покинуть затопленную зону ожидайте помощи на крышах зданий, подавая сигналы (размахивайте шестом с привязанной к нему яркой тканью, в темноте мигайте фонариком, зажгите факел).

4. Оказавшись в воде, постарайтесь сбросить с себя тяжелую одежду и обувь, используйте плавающие поблизости или возвышающиеся над водой предметы и ждите помощи.

2.2.7. Снежные заносы, бураны. Лавины

Длительные снегопады продолжительностью от 16 до 24 часов приводят к снежным заносам и обвалам.

1. Ограничьте всякое передвижение, особенно в сельской местности, и заблаговременно подготовьтесь к ненастью: запаситесь продовольствием, водой; загерметизируйте жилые помещения - это поможет сохранить тепло и уменьшить расход топлива.

2. Во время буранов избегайте выходить на улицу, не выпускайте детей. Для переходов в другие здания и помещения пользуйтесь протянутыми к ним веревками, чтобы не сбиться в сторону и не замерзнуть. Услышав неподалеку крик о помощи, привяжите к поясу длинную веревку (второй конец прикрепите к двери) и двигайтесь кругами, постепенно разматывал веревку, до обнаружения заблудившегося человека.

3. Если буран застал вас в дороге (в автомобиле), подавайте звуковые и световые сигналы, повесьте на шест (антенну) кусок ярсой ткани. Не покидайте автомобиль, если не уверены, что найдете рядом

помощь. Постарайтесь не уснуть при включенном двигателе - можно отравиться выхлопными газами, проникающими в кабину; разверните машину навстречу ветру.

4. Обращайте внимание на предупредительные знаки, устанавливаемые в местах возможного схода снежных лавин и обвалов, обходите эти места, соблюдая тишину и осторожность, не передвигайтесь по склонам с крутизной более 30 градусов; при необходимости переходите их рано утром и на большой высоте. Всегда имейте при себе карманную сирену или транзисторный радиоприемник (свисток - тоже не помеха для вызова спасателей).

5. При попадании под лавину или обвал постарайтесь укрыться под скалой, за стволом большого дерева, ложитесь на землю лицом вниз и обхватите голову руками (от попадания камней и кусков льда), дышите через одежду. При сносе лавиной двигайте руками и ногами, как во время плавания, чтобы удержаться на поверхности снега. Если вас завалило снегом, подождите, пока не прекратится движение, а затем начинайте телом раздвигать снег вокруг себя и постепенно двигайтесь вверх на воздух, перемещая снег под ноги и утаптывая его.

Включите сирену или радиоприемник для подачи сигнала спасателям о вашем местонахождении под снегом, экономьте силы, боритесь со сном.

Помните: поврежденные снежным бураном или лавиной линии электропередачи представляют смертельную опасность!

2.2.8. Приближающийся ураган или смерч

1. Плотно закройте двери, окна (ставни), чердачные (вентиляционные) люки, предупредите соседей и не выпускайте на улицу детей.

2. Уберите с крыш, лоджий, балконов все предметы и вещи, которые ветром может сбросить вниз и причинить людям травмы; потушите огонь в печах (горящие искры из труб могут привести к пожарам).

3. Если ураган застал вас на улице, постарайтесь укрыться в ближайшем прочном здании, подвале или естественном укрытии (овраге, канаве и т.п.). Двигайтесь по возможности боком к ветру, прикрывая лицо от песка и грязи, не теряйте из вида ориентиры.

4. Ураганы нередко сопровождаются грозой, поэтому избегайте укрываться под отдельно стоящими деревьями; не подходите близко к опорам линий электропередачи и т.п. во избежание поражения молнией.

2.2.9. Угроза радиоактивного заражения (авария на АЭС,

случайное применение
ядерных боеприпасов)

1. Услышав предупредительный сигнал: «Внимание всем!», - немедленно включите радио или телевизор для прослушивания экстренных сообщений. Еще лучше, когда у вас всегда работает радио на половину громкости.

2. По сигналу тревоги «Радиационная опасность» немедленно оповестите соседей или родственников, передайте им указания штаба по ликвидации аварии.

3. При рекомендации укрыться в жилых домах примите меры защиты от проникновения в помещения радиоактивных веществ с воздухом: закройте форточки, уплотните рамы и дверные проемы. Помните: стены кирпичных домов ослабляют ионизирующие излучения до десяти раз, а заглубленные бетонированные подвалы - до ста раз.

При объявлении приближения в вашу сторону радиоактивного облака наденьте подручные средства индивидуальной защиты: респираторы (можно использовать противопыльную тканевую маску или ватно-марлевую повязку), головной убор, перчатки, спортивный костюм или комбинезон, сапоги, плащ или накидку.

4. Сделайте запасы питьевой воды, пока она не заражена: в кастрюли, банки, термосы, ванну. Подготовьте мыльный раствор для санобработки рук, перекройте краны, продукты питания заверните в пленку.

5. После специального оповещения проводите экстренную йодную профилактику для защиты щитовидной железы от накопления радиоактивного йода. Для этого после еды три раза в день взрослым и детям старше двух лет давайте по 3 - 5 капель настойки йода на стакан молока или воды в течение семи дней. Йодная сетка, нанесенная на поверхность рук, также не повредит.

6. При объявлении об эвакуации подготовьте документы и деньги, предметы первой необходимости, упакуйте принимаемое лекарство, возьмите минимум белья и одежды. Соберите запасы консервов и молока, даже сухого, на два-три дня. Собранные вещи упакуйте в полиэтиленовые мешки или пакеты и уложите в наиболее защищенном от проникновения внешнего радиационного загрязнения месте.

7. Постарайтесь выполнять следующее правило: использовать пищу, хранившуюся в закрытых помещениях и не подвергавшуюся радиоактивному облучению; не входить в помещение в «грязной обуви».

8. При эвакуации и длительном передвижении по открытой зараженной местности необходимо использовать подручные средства индивидуальной защиты от внешнего и внутреннего облучения радиоактивными излучениями.

9. А теперь, чтобы уменьшить дозу облучения от радиоактивного газа радона, который всегда выделяется при естественном распаде радия, содержащегося в материалах, которые были использованы для строительства вашего дома, давайте хорошо проветрим комнаты и будем это делать ежедневно минимум три раза: утром, днем и вечером.

10. Если ваши дети принесли в дом прибор, имеющий знак радиационной опасности (в желтом треугольнике оранжевый трилистник) и испускающий невидимую смерть, да к тому же и светящийся в темноте, вызовите «радиационную скорую» для замера дозиметром возможных ионизированных излучений, изъятия прибора и проведения необходимых дезактивационных работ.

2.2.10. Химическое заражение (авария при перевозке или выброс в атмосферу ядовитых веществ)

1. Немедленно наденьте хотя бы простейшие средства индивидуальной защиты, оповестите соседей и укройтесь в ближайшем убежище, прослушивайте информацию по радио; по возможности покиньте район аварии. При приближении облака хлора поднимитесь на верхние этажи здания, а при опасности прохождения облака аммиака - спуститесь на нижние этажи в подвалы.

2. При нахождении в квартире плотно закройте окна и двери, дымоходы, вентиляционные отверстия. Входные двери зашторьте, используя одеяла и любые плотные ткани. Заклейте щели в окнах и стыки рам пленкой, лейкопластырем или обычной бумагой.

Помните: надежная герметизация квартиры предохранит от проникновения сильнодействующих ядовитых и отравляющих веществ в помещение.

3. Зная тип газа, который тяжелее воздуха, избегайте использовать для укрытия первые этажи многоэтажных зданий, подвальные и полуподвальные помещения (многие газы тяжелее воздуха и скапливаются в подобных местах), при невозможности эвакуации - перейдите на верхние этажи.

4. Выходите из зоны химического заражения перпендикулярно направлению ветра, избегайте перехода через тоннели, овраги, лощины. Выйдя из зоны заражения, снимите верхнюю одежду, оставьте ее на улице, примите душ, тщательно промойте глаза и

прополощите рот.

5. При подозрении на поражение сильнодействующими ядовитыми веществами исключите любые физические нагрузки, примите обильное теплое питье (чай, молоко и т.п.) и немедленно обратитесь к врачу. При воздействии на вас паров аммиака промойте водой или 2%-ным раствором борной кислоты кожу, слизистые оболочки и глаза, закапайте в глаза 2-3 капли альбуцида, в нос - теплое оливковое или подсолнечное масло. При поражении хлором промойте кожу и слизистые оболочки 2%-ным раствором питьевой соды, дышите через влажную марлю.

2.2.11. Железнодорожная катастрофа

Следует:

- по возможности располагаться в центральных вагонах электричек (они меньше всего пострадают при аварии);
- громоздкие и тяжелые вещи ставить вниз, т.к. при сильном толчке они могут свалиться с верхних полок и нанести травму;
- не загромождать на ночь дверь в купе (в темноте трудно выбраться наружу при крушении);
- помнить, где лежит ваша одежда, документы и деньги (при необходимости в темноте срочно покинуть вагон);
- на ночь убирать со столика в купе еду, бутылки и т.п., чтобы при толчке осколки не поранили вас.

1. Во время толчка (удара) постарайтесь ухватиться руками за выступы полок и другие неподвижные части вагона или сгруппируйтесь и прикройте голову руками во избежание травм. При переворачивании вагона, крепко держась руками, упритесь с силой ногами в верхнюю полку, стену и т.п., закройте глаза, чтобы в них не попали осколки стекла. Прижмите ребенка к себе лицом, прикройте ему голову рукой.

2. После того как вагон обретет устойчивость, осмотритесь, наметьте пути выхода из купе. Если нет опасности пожара, не торопитесь выбираться, окажите первую помощь пострадавшим, успокойте детей, не допускайте паники. Выходите из вагона по одному, пропуская вперед детей и женщин. Берите с собой только одежду, документы и деньги, оставляйте вещи в вагоне, установив охрану из 1 - 2 пассажиров.

3. Если вагон опрокинут или поврежден, выбирайтесь через окна, опустив фрамуги или выбив ногой (металлическим предметом) стекла, предварительно очистив рамы от осколков. Детей и пострадавших вытаскивайте на руках. Постарайтесь немедленно сообщить по ближайшему телефону или через посыльных о

катастрофе на станцию, вызвать «Скорую помощь» и аварийно-спасательные службы. При обрыве проводов контактной сети отойдите от вагонов на 30 - 50 метров, чтобы не попасть под шаговое напряжение.

2.2.12. Кораблекрушение

1. Не паникуйте, постарайтесь четко и быстро выполнять все указания капитана, наденьте на себя и своих близких спасательные жилеты, сняв стесняющую одежду и обувь. Возьмите с собой документы, завернув их в полиэтиленовый пакет и положив под нижнее белье. Быстро, но без спешки поднимитесь на палубу и по команде капитана садитесь по одному в шлюпки (на плоты), пропуская вперед детей и женщин.

2. Если сесть в шлюпки невозможно, возьмите с собой любой плавающий предмет (круг, доску и т.п.) и, осмотревшись, прыгайте в воду ногами вниз. Оказавшись в воде, отплывайте от борта корабля на 200 - 300 метров, чтобы вас не затянуло под воду или под днище корабля. Помогайте находящимся рядом людям держаться за имеющиеся у вас плавсредства. Постарайтесь собраться группой для оказания друг другу помощи и организации совместных действий по спасению.

3. Увидев шлюпку, в которой имеются свободные места, подплывайте к ней с кормы, не наваливайтесь на борт; если мест нет, попросите бросить вам трос (фал, канат), обвяжитесь им за пояс и на буксире плывите к берегу за шлюпкой. Экономьте свои силы и чаще делайте массаж рук и ног для восстановления кровообращения.

4. Находясь в шлюпке, не пейте морскую воду, кладите на голову мокрый платок, обтирайте им тело. Используйте для добывания пищи снасти, имеющиеся в каждой спасательной шлюпке, ловите рыбу, выжимайте из нее сок и пейте его; никогда не теряйте надежды на спасение и боритесь за свою жизнь всеми возможными способами. Выбравшись на берег или будучи подобранным проходящим судном, немедленно сообщите свои данные, название корабля, время и место катастрофы, количество спасшихся вместе с вами людей.

2.2.13. Авария самолета (при взлете или посадке)

1. Наклонитесь в кресле вперед, обхватите голову обеими руками; быстро снимите с себя все острые предметы, ювелирные украшения, часы, прижмите к себе детей. Выполняйте все указания командира корабля и экипажа, не вставайте с кресла до полной остановки самолета, пресекайте любым способом возникновение паники в салоне.

2. После прекращения движения самолета немедленно, со-

блюдая очередность, покидайте его, используя аварийные люки (правила пользования изображены на них), надувные трапы или выбив иллюминатор. Помогая раненым и детям, удалитесь от самолета как можно дальше и ложитесь на землю, прикрыв голову руками, чтобы не пострадать от осколков при взрыве горючего.

3. Окажите первую помощь раненым. В безлюдной местности с помощью других пассажиров соорудите из подручных материалов навесы для детей и раненых; отыщите источник воды и отправьте несколько человек за помощью.

2.3. Выживание на территории военных действий

Ситуация может сложиться так, что вы, по воле случая или каких-то других обстоятельств, окажетесь на территории военных действий. В таком положении могут оказаться пассажиры потерпевшего катастрофу или сбитого самолета, вертолета, морского судна или иного транспортного средства. Такая обстановка представляет очень большую угрозу для жизни человека Если это военнослужащий, то он владеет определенными навыками и поэтому имеет больше шансов на выживание. Если же вы — представитель гражданского населения, ваша жизнь зависит исключительно от вашего личного мужества, умения ориентироваться с учетом обстановки, знания и соблюдения способов выживания.

Первоначальные действия

Прежде всего поищите первоначальное укрытие, где, проанализировав обстановку, разработайте план дальнейших действий. Успешное избежание непредвиденных ситуаций зависит от умения:

- соблюдать элементарные правила передвижения и маскировки;
- разумно распоряжаться своим временем. Торопливость во время движения увеличивает устал ость и снижает бдительность. Терпение и решимость являются залогом того, что вы не попадете в ситуацию с прямой угрозой для жизни. Будьте уверены в себе, но осторожны;
- сохранять пищу;
- экономить силы для применения их в критических ситуациях;
- больше отдыхать;
- каждое действие совершать обдуманно

Для того чтобы не быть убитым, немедленно покиньте опасный участок и выберите себе место для укрытия. Гражданскому лицу очень сложно сориентироваться на указанной территории. Воюющие

стороны могут принять вас за противника.

С большой осторожностью надо относиться к установлению контактов с местными жителями. Если вас все же захватят, вы должны в первую очередь доказать, что находитесь на этой территории не с целью сбора военной информации или ведения борьбы. Хорошо, если у вас окажется документ, удостоверяющий личность

По пути следования можно встретить множество естественных препятствий, а также воздвигаемых человеком. Некоторые из них можно использовать с выгодой для себя, в то время как другие могут быть причиной серьезных затруднений.

Избежание захвата в плен

Вы столкнетесь с необходимостью избежать захвата в плен в том случае, когда вы оказываетесь на территории противника, не имеете возможности продолжать выполнение своей задачи, а также не можете вернуться в свою часть. Для того чтобы не быть убитым или захваченным в плен противником, осматривающим поле боя, немедленно покиньте этот участок и выберите себе место для укрытия на безопасном расстоянии. Время, в течение которого вы можете находиться в своем укрытии, зависит от активности боевых действий, вашего физического состояния и терпения.

Время нахождения в укрытии должно быть использовано для восстановления физических сил, а также для анализа и определения характера дальнейших действий по избежанию захвата в плен. Разработайте как можно больше дополнительных планов и способов действий в целях преодоления всевозможных случайностей. Когда подойдет намеченный срок для начала движения, действуйте согласно плану, составленному вами.

Передвижение

Передвижение является, пожалуй, самым опасным в процессе действий по избежанию захвата в плен. Многие попали в плен только потому, что следовали по простейшему и кратчайшему маршруту или пренебрегали такими важнейшими мерами, как разведка, охранение, маскировка и скрытность действий.

Как правило, наиболее безопасный путь лежит в стороне от густонаселенных районов и основных магистралей. Рекомендуется двигаться именно там, даже если на это потребуется больше времени и сил.

Скрытность действий и маскировка. Скрытности действий и маскировке следует придавать первостепенное значение. Шире используйте такие естественные способы укрытия, как темнота,

лесные массивы, деревья, кусты и местные предметы; в любом случае всякий способ маскировки и укрытия от наблюдения противника повышает ваши шансы на успех.

Переодевание. Если вы избегающий захвата в плен военнослужащий, необходимо продумать и оценить целесообразность переодевания в гражданское платье. Надежда скрыться под видом местного жителя — рискованное дело, к которому не следует ни в коем случае прибегать там, где ваша внешность по расовыми и этническим признакам резко отличается от местного населения. Даже в районах, где расовое различие не выдаст, ваша походка, манера есть, курить, а также незнание языка могут быстро возбудить подозрение, что приведет к выяснению личности и возможному задержанию.

Согласно установленному международному праву, вы будете признаваться в качестве воюющего до тех пор, пока вы не захвачены в плен. Военнослужащие, находящиеся в своей форме одежды, рассматриваются как лица, обязанные избегать захвата в плен и не сдаваться добровольно.

Это положение дает вам право совершать акты насилия по отношению к законным военным целям и объектам без риска (в случае пленения) отвечать за подобные действия в соответствии с уголовным кодексом данной страны. Например, вы можете, выполняя свой воинский долг, убить любого военнослужащего противника, препятствующего вашим действиям по избежанию захвата в плен.

Подобное право не распространяется на вас, если вы — лицо, бежавшее из плена. В этом случае ваши действия будут расцениваться как убийство и вы будете подлежать суду и наказанию. Вы теряете право на то, чтобы с вами обращались как с военнопленным в том случае, если вы, находясь на территории противника с целью сбора военной информации или ведения борьбы, умышленно скрываете свое военное положение. Поэтому, если вас захватят в гражданской одежде или в форме одежды неприятеля, вы должны в первую очередь доказать, что переодевание было совершено не с целью сбора военной информации или ведения борьбы.

Не следует полностью отвергать переодевание, так как в некоторых случаях люди, оказывающие вам помощь, могут потребовать смены одежды. Если вы все же переоделись, сохраните что-нибудь, удостоверяющее ваше военное положение, например личный знак или удостоверение личности.

Передвижение днем и ночью. По возможности передвигайтесь

под прикрытием темноты. Тем не менее, если у вас имеется подозрение, что ваше местоположение известно противнику или местному гражданскому населению, немедленно уходите.

По мере возможности в дневное время осмотрите местность, по которой вы собираетесь следовать ночью. Обращайте особое внимание на укрытия, которыми сможете воспользоваться в дальнейшем, а также на препятствия, через или в обход которых придется идти.

Карты. Карта местности, находящаяся в вашем распоряжении, не должна иметь пометок. Карта с пометками, попавшая в руки противника, будет представлять опасность для вас, а также лиц, оказавших вам помощь. Следите, чтобы на карте не было случайных пометок, например грязные пальцы оставляют такой же четкий след, как и карандаш.

Укрытие. Следует избегать уже готовых укрытий: пустующих домов, сараев, пещер, стогов сена и тому подобных мест. Именно эти места почти наверняка привлекут внимание в поисках убежавшего. Используйте подобные укрытия только в том случае, когда условия местности или погоды не оставляют вам выбора.

Успех передвижения. Успех передвижения по суше определяется тем, удалось ли вам достичь намеченных остановок. Скорость и расстояние имеют второстепенное значение. Не допускайте, чтобы неудача в достижении в намеченное время определенных пунктов препятствовала дальнейшему выполнению четко разработанного плана.

Препятствия

При выходе с территории военных действий можно встретить множество препятствий, которые будут мешать передвижению или влиять на выбор маршрута. Все препятствия можно подразделить на естественные, такие как ручьи, реки, горы (об их преодолении рассказано ранее), и препятствия, воздвигаемые человеком, например, пограничная стража или войска противника. Некоторые из этих препятствий можно использовать с выгодой для себя, в то время как другие могут быть причиной серьезных затруднений.

Естественные препятствия. Переправляясь через реки и протоки, редко можно воспользоваться мостами, так как в этих местах противник обычно устанавливает контрольные пункты. Придется передвигаться вброд, вплавь, на плоту или другим способом.

Выживание в горах может стать вашей главной целью. Может получиться так, что вам придется оставаться в одном месте в течение длительного времени, возможно, даже дожидаться весны перед тем,

как попытаться перебраться в другую местность. Многие горные районы могут предоставить хорошее убежище, воду, пищу даже там, где нет густонаселенных мест.

Искусственные препятствия

Проволочные заграждения подтоком. Для того чтобы определить, не находится ли данное проволочное заграждение подтоком, посмотрите, нет ли: мертвых животных; изоляторов на столбах; вспышек между проводами, которые появляются в штормовую погоду или в результате замыкания.

Для того чтобы определить, пропущен ли через проволоку ток, сделайте быструю и простую проверку. Осторожно приблизьтесь к проволоке, не делая резких движений, чтобы нечаянно не прикоснуться к ней. Дотроньтесь до проволоки сорванным пучком травы или сырой палкой. Если проволочное заграждение находится под напряжением, вы ощутите слабый удар, но поражения избежите.

Зараженные участки местности. Может возникнуть необходимость преодоления местности, зараженной средствами химического, биологического или радиологического поражения в результате применения их противником или своими войсками.

Подозрение о химическом заражении может возникнуть, если вы заметите:

- воронки от снарядов с жидкостью на дне; капельки жидкости на растительности;
- воду, покрытую пленкой; трупы животных;
- не соответствующую времени окраску растительности.

Если у вас нет защитной одежды, противогаза или другого специального снаряжения, по возможности обходите зараженные участки.

Переход границы. Переход одной или нескольких границ представляет сложную операцию. Границы могут проходить по самой различной местности: река, горы, лес и совершенно открытые, без естественной защиты участки.

В тех пограничных районах, где нет четко выраженных естественных рубежей, обозначающих границу, могут встречаться искусственно созданные заграждения, как-то: заборы под электротоком или заграждения из колючей проволоки, сочетающиеся с минами-ловушками, противопехотными минами и осветительными патронами. Открытую местность могут патрулировать дозоры или охранять собаки, или те и другие, особенно после наступления темноты.

На открытой местности с целью обнаружения нарушителей

противник может устанавливать прожекторы и распахивать полосы земли.

План перехода границы должен быть целенаправлен и рассчитан на использование особо плохих погодных условий, что отвлекает внимание противника, или же надо выбрать место, где силы пограничной охраны имеют наименьшую плотность. Обычно это районы с естественными препятствиями.

По возможности переход границы должен осуществляться ночью. Если необходимо пересечь границу в дневное время, выберите наиболее безопасное и укромное место. Затем возьмите эту территорию под тщательное наблюдение в течение нескольких дней, чтобы точно определить: количество постов; порядок смены постов; характер воздушного патрулирования и его частоту; границы районов патрулирования; расположение мин, осветительных патронов, мин-ловушек.

Переход через линию фронта

Попытка перехода через линию фронта в любом случае является сложной задачей. Если вы не можете определить общее направление расположения своих войск, оставайтесь на месте и ведите наблюдение за направлением движения войск противника или путей снабжения, за звуками и вспышками, характерными для боя, а также за направлением стволов артиллерии противника.

В районе боевых действий выберите замаскированное укрытие, откуда можно будет хорошо видеть поле боя. Определите маршрут, а также выберите наиболее четко выраженные местные предметы, по которым вы будете ориентироваться в ночное время при переходе линии фронта. Наметьте несколько вариантов маршрута, при этом постарайтесь не попасть под обстрел или наткнуться на военный дозор.

Если вы в военной форме, старайтесь появиться перед позициями своих войск в светлое время и на таком расстоянии, чтобы вас могли опознать.

Разведгруппы. Наблюдайте за действиями своих разведывательных и поисковых групп. Как только вы заметите такую группу, оставайтесь на месте и ждите ее приближения. Когда она подойдет настолько близко, что вас можно будет опознать, выбросьте белую тряпку и окликните их.

В такой момент совершенно необходимо, чтобы условия освещения позволили разведгруппе опознать вас. В том случае, если вы предпочитаете не устанавливать контакт с такой группой, следует по возможности проследить ее путь и выходить к своим позициям

приблизительно в том же месте. Это даст вам возможность обойти минные поля и мины-ловушки.

Боевое охранение своих войск. Если нет возможности вступить в непосредственный контакт со своей разведывательной или поисковой группой, единственным решением для вас остается выход к передовым позициям на линии фронта. Для этого необходимо будет проползти через передний край обороны противника и приблизиться к позициям передовых подразделений своих войск. Подобное передвижение должно осуществляться в темное время суток. Однако приблизившись к позициям своих войск, не следует предпринимать попыток установления контакта с ними до тех пор, пока не будет достаточно светло, чтобы вас могли опознать.

Преодоление линии фронта по воздуху. Если есть возможность перелететь через линию фронта на вертолете или самолете, используйте принятый код бедствия(сигнал "SOS"), а также систему импровизированных сигналов. Визуальные сигналы, подаваемые с земли, должны выкладываться так, чтобы их можно было моментально убрать, так как самолеты противника также могут пролетать над районом, где вы находитесь.

Опасность оказаться в окружении

Угроза окружения встает перед всеми боевыми частями, находящимися в зоне боевых действий.

Когда часть или подразделение оказываются отрезанными от своих войск, возможны следующие варианты действий:

- продолжать выполнение поставленной задачи; оборонять занимаемую позицию; прорываться силой к своим;
- выходить из окружения и переходить линию фронта мелкими группами;
- сочетать вышеперечисленные способы действий.

Оборона занимаемой позиции. Оборона занятой позиции возможна в том случае, если ваше подразделение находится на хорошо обороняемом рубеже, а также если можно ожидать помощи со стороны своих войск в кратчайшие сроки. Решение об удержании своих позиций или о движении на соединение с остальными войсками принимается вышестоящим командованием. При отсутствии связи с этой инстанцией решение принимает старший в группе.

Прорыв с целью соединения со своими войсками. Прорыв возможен в том случае, когда силы противника, противостоящие изолированной части или подразделению, относительно невелики. Если принято решение о прорыве, его надо осуществлять по возможности в кратчайшие сроки. Чем дольше задерживаются

наступательные действия, тем больше преимуществ получает противник.

В некоторых случаях поспешно составленный, но энергично выполненный план более эффективен, чем план, детально разработанный, но с упущенными сроками. Действиям по прорыву могут способствовать темное время суток или неблагоприятные погодные условия.

Выход из окружения мелкими группами и другие альтернативные варианты. Альтернативой прорыва является выход из окружения мелкими группами. Это может быть наилучшим решением вопроса в том случае, когда прорыв практически невозможен. Разделитесь на группы не более чем по четыре человека со старшим в каждой группе. Это снижает возможность обнаружения вас противником, облегчает вопросы передвижения и управления и укрепляет доверие между членами группы за счет возникающего чувства боевого товарищества.

Любой другой вариант действий по избежанию захвата в плен оправдан, если он не противоречит существующим правилам ведения войны. В случае нарушения этих правил вы подлежите преданию суду военного трибунала как военный преступник. Например, если убит заложник, который больше не нужен для того, чтобы избежать захвата в плен или осуществить побег из плена, или неправильно использована эмблема Красного Креста в целях получения защиты, на какую вы не имеете права.

В подобной обстановке возможно сочетание любых из вышеперечисленных вариантов действий.

Действия по избежанию захвата в плен. Если вы остались одни, не поддавайтесь панике, преодолейте страх и потрясение, обдумайте все, прежде чем приступить к действию. Вспомните все полезное, полученное вами во время инструктажей, в процессе боевой подготовки, и выберите такой способ действий, который позволит вам выйти к своим войскам. Прежде чем приступить к выбору способа действий, взвесьте все „за" (местность, вода, оружие и т.д.) и „против" (местность, противник, расстояние и т.п.).

Если вы вынуждены прыгать с парашютом над вражеской территорией, решите, какое снаряжение надо взять с собой и как и где спрятать остальное. Считайте, что противник видел ваш спуск. Очень важно как можно быстрее покинуть место приземления, даже пожертвовать в целях быстроты определенным снаряжением.

Не вступайте ни с кем в контакт, за исключением особых случаев, когда вы пытаетесь связаться с лицами, входящими в

систему организации помощи по избежанию захвата в плен и побегу из плена.

Выход с территории противника при проведении операций по стабилизации обстановки в стране

Общий характер этих операций требует несколько иного способа действий по избежанию захвата в плен в подобных условиях, поскольку трудно провести различия между своей и вражеской территорией. Районы, находящиеся сегодня под контролем своих войск, завтра могут оказаться территорией противника.

Преимущества. В такой обстановке свои войска могут оказать помощь в любом пункте страны. Поэтому расстояние, которое потребуется преодолеть, может оказаться значительно меньшим, чем при других видах военных конфликтов.

Следует всегда помнить о риске контакта с местным населением. При действиях по избежанию захвата в плен, когда в составе группы есть военнослужащие—уроженцы данных мест, проблема установления контакта с местным населением гораздо проще. Знание окружающей обстановки, языка, обычаев, этнических групп и особенностей различных участков местности облегчает и обеспечивает большую безопасность передвижения и контакта с местным населением.

Ориентироваться можно исходя из местоположения занимаемой позиции, расположения своих войск и особенностей боевой обстановки.

Препятствия. Существует опасность, когда очень трудно отличить замаскированного врага от дружески настроенного населения. Поскольку могут быть использованы полувоенные формирования, не обеспеченные формой одежды, то их можно спутать с противником.

Не следует ждать помощи от местных „нейтрально" настроенных жителей, так как большая часть населения живет в страхе.

Избежание захвата в плен в тылу противника

Избежание захвата в плен на территории, удаленной от своих войск, отличается от характера действий, рассмотренных ранее.

Расстояние до своих войск большее. Оно может быть от нескольких сотен до нескольких тысяч километров.

Повышается роль таких факторов, как желание выжить и умение действовать в условиях борьбы за выживание.

Больше вероятность встретиться с такими обстоятельствами, как попадание в зону ограниченного передвижения, проверка

документов, необходимость перехода границы

Возрастает необходимость планирования и экономии средств — обуви, одежды, продуктов питания в целях их наилучшего и максимального использования.

При действиях по избежанию захвата в плен вдали от своих войск, прежде чем сменить одно относительно безопасное убежище на другое, следует тщательно и скрупулезно проанализировать каждый возможный ход своих действий. Возможно, что противник уже осведомлен о вашем присутствии и принял меры для захвата в плен.

Выход из глубокого тыла

В этой ситуации могут оказаться: экипаж сбитого самолета, личный состав, оторвавшийся от своих войск во время воздушно-десантных или аэромобильных операций, а также бежавшие военнопленные.

Потенциально в подобном положении могут оказаться засланные в глубокий тыл врага военнослужащие разведывательных подразделений и групп, экипажи разведывательных танков и бронетранспортеров, а также личный состав подразделений войск специального назначения, которым часто приходится проникать в глубокий тыл противника.

Желание выжить и избежать захвата в плен

Тот факт, что вам, возможно, придется пройти сотни километров в течение многих месяцев, для того чтобы вернуться к своим и избежать захвата в плен, может вызвать упадок духа.

Поэтому решающую роль в таких условиях играют сильное желание выжить и способность преодолеть все трудности и препятствия.

Иногда желание выжить поддерживается только одной силой воли, и следует помнить, что многие трудности тяжелее преодолеваются психически, чем физически.

Как поддержать желание выжить и преодолеть возможные проблемы

Существует ряд факторов и условий, которые могут помочь в поддержании желания выжить.

Чувство ответственности. Преданность своей стране и воинскому долгу.

Семейные узы. Желание вернуться домой и к семье. Самообладание. Сохраняйте самообладание и хорошо обдумывайте обстановку.

Планирование. Составьте план с учетом всех имеющихся ресурсов.

Терпение. Будьте терпеливы и умейте ждать. Выносливость. Боль, неудобства и другие неприятности следует воспринимать как обычные явления, которые необходимо переносить.

Сильные помогают слабым. Будучи в составе группы, ободряйте тех, кто пал духом. Помогайте им, рассеивая их страх и убеждая делать все, что им по силам в данной обстановке.

Знание способов выживания и действий по избежанию захвата в плен и способов побега из плена. Редко удается избежать захвата в плен и выжить в течение длительного периода времени, если вы морально не подготовлены преодолевать все препятствия и трудности. За счет тренировки выработайте у себя уверенность в том, что вы способны выжить, и вы выживете, несмотря на все превратности судьбы. Тыл противника, по которому вы пробираетесь к своим, является продолжением поля боя, поэтому не отказывайтесь от борьбы, пока у вас есть средства для ее продолжения.

Самосохранение. Руководитель группы, обладающий большой верой в свои силы и чувством самосохранения, имеет больше шансов на выживание.

Для лиц, избегающих захвата в плен, существуют три основных проблемы: определение направления движения; отношение местного населения; возможности выживания.

Есть еще некоторые дополнительные факторы, которые могут не иметь значения при выходе из ближайшего тыла противника, но которые необходимо принимать во внимание при нахождении в глубоком тылу.

Следует предвидеть возможность и придумать соответствующую легенду на случай встречи с такими препятствиями, как комендантский час, посты проверки документов, контрольно-пропускные пункты на дорогах. Необходимо изучить обычаи местных жителей, чтобы иметь возможность подражать им и не привлекать к себе внимания. Следует также собирать и изучать сведения об особенностях пограничных районов.

Прежде чем вступать в контакт с местными жителями, тщательно взвесьте все "за" и "против".

Планирование долгосрочного выхода из тыла противника должно быть обдуманным, детально разработанным, с учетом последних сведений о противнике, и достаточно гибким на случай непредвиденных обстоятельств.

Если вы попали в плен, разрабатывайте также первые этапы действий по избежанию повторного захвата в плен при побеге. При разработке плана побега должны быть обязательно учтены следующие

сведения:

- о населении и местности, по которой следует осуществить переход;
- о мерах безопасности, предпринимаемых противником; о контрольно-пропускных пунктах, ограничениях на передвижение;
- об обычаях населения и сведения о наличии действий партизан.

В некоторых случаях могут найтись карты района. Если же их нет, достаточно точные карты могут быть составлены на основе сведений, полученных от других пленных и от сочувствующих или утративших бдительность охранников.

Отсутствие сведений в отношении системы охранения, организованной противником непосредственно за чертой зоны лагеря, может привести к быстрой поимке бежавшего. Поэтому планируйте первые этапы действий длительного продвижения к своим и избежания захвата в плен, будучи еще в плену. Если комитет по организации побега из плена действует хорошо, он обычно может на довольно длительный срок отвлечь внимание охраны, чтобы побег не был обнаружен по крайней мере в течение нескольких часов.

Продвижение к своим мелкими группами. Обычно такое продвижение является наиболее эффективным вариантом действий для отдельных лиц или мелких групп, находящихся на территории противника. Когда контакте местными жителями установить невозможно, вам следует самим добывать пищу и совершить весь путь без посторонней помощи.

В некоторых районах вы иногда не сможете обратиться за помощью к местным жителям, так как альтернативой будет смерть. К контакту с местным населением рекомендуется прибегнуть в крайнем случае. Например, если вам известно, что данный район является районом „необычной войны", т. е. представляет собой территорию, где организуется и ведется партизанская война с применением специальных видов оружия и тактики.

Продвижение с помощью маскировки переодеванием. Во многих районах мира передвижение невозможно без встреч с местными жителями. В этом случае необходимо изменить свой облик под местного жителя и разработать легенду, объясняющую ваше пребывание в этом районе. Пожалуй, этот способ является наиболее трудным вариантом действия, поэтому готовить его необходимо особенно тщательно.

Сочетание вариантов действий. Обстоятельства могут вынудить вас воспользоваться несколькими способами действий.

Первая фаза вашего продвижения может осуществляться без какой-либо помощи со стороны на основании тактики „просачивания" по территории противника с добыванием природных источников пищи. На последующих этапах продвижения может потребоваться переодевание, особенно если вы проходите через густонаселенные районы. Прежде чем принять решение в отношение определенного варианта действий, взвесьте все „за" и „против".

Сбор сведений о противнике. Ваш военный опыт и подготовку офицеры разведки будут рассматривать как вполне надежный источник информации. Однако не ставьте под угрозу личную безопасность и свою маскировку специально ради получения этой информации.Тем не менее, наблюдайте и по возможности запоминайте как можно больше подробностей, особенно в отношении численности противника, его боевой техники, расположения, боевых порядков, организации и передвижения его сил, то есть тех разведывательных данных, которые обычно необходимы для отдачи боевого приказа. Ничего не записывайте. При обнаружении у вас подобных сведений вас могут обвинить в шпионаже.

Избежание захвата в плен и возвращение к своим с использованием помощи

Среди населения на территории, занятой противником, имеются люди, которые могут быть вашими сторонниками и помощниками. Здесь может также действовать организация систем помощи лицам из числа союзных войск, избегающим захвата в плен или бежавшим из плена, с целью возвращения их на территорию своих войск.

Войска специального назначения армии также могут организовать и руководить деятельностью систем по оказанию помощи лицам, избегающим захвата в плен или бежавшим из плена, в тех районах, где они ведут операции в тылу противника с применением своих особых средств.

Виды помощи могут быть различными: от сочувствующих отдельных лиц до помощи со стороны хорошо организованных среди местного населения систем содействия и каналов переправки лиц, бежавших из плена или избегающих захвата в плен. Эти системы могут иметь ограниченные задачи — оказание помощи в достижении государственных границ, или могут быть связаны с более крупными организациями, способными вернуть избегающих захвата в плен или бежавших из плена в расположение своих войск.

Передача этих лиц происходит по одному или нескольким тайным каналам, система которых создается для обнаружения,

укрытия и по возможности эвакуации военнослужащих своих войск. При условии хорошей организации и действия подобных каналов возможны:

- временное убежище, пища и снаряжение на каждом этапе движения;
- одежда и документы, пригодные для района следования; сведения по организации системы охранения и службы безопасности противника по линии предстоящего маршрута передвижения;
- находящиеся в обращении деньги и средства транспорта; медицинская помощь; местные проводники.

Успешность действия подобных систем полностью зависит от их конспирации. Сама организация подобного канала требует тщательного планирования и большого объема работы в весьма опасных условиях. Безопасность подобных организаций во многом зависит от правильности действий скрывающихся лиц, от их ясного представления условий функционирования таких систем, умения войти с ними в контакт и знания правил личного поведения, какое ожидается от них.

В условиях ведения боевых действий командующий войсками на территории военных действий может предоставить боевым частям информацию о тех контролируемых противником районах, где организована система оказания помощи лицам, избегающим захвата в плен или бежавшим из плена. Кроме того, он может сообщить некоторые условные сигналы, которые помогут членам системы организации помощи распознать лиц, пробирающихся к своим.

После того как вы попадете в систему подобной организации, вас по каналам переправят или на территорию, контролируемую своими войсками, или же в какой-нибудь отдаленный район, откуда вас можно будет вывезти средствами морского или воздушного транспорта. Если действие происходит на своей, но захваченной противником территории, то организатор подобной системы обычно устанавливает широкую сеть наблюдателей, которые входят с вами в контакт и помогают вам.

Эти наблюдатели будут особенно активны, если недалеко проходит линия фронта, но столь же активны будут полиция и контрразведка противника. В связи с этим при установлении контакта следует соблюдать ряд предосторожностей

Правила подхода. Если вам надо подойти к какому-то человеку, не делайте этого в присутствии свидетелей, также как нельзя подходить к дому, если рядом есть люди В оккупированных противником странах люди редко доверяют друг другу, если они не

близкие друзья или не действуют вместе Человек может отказать в помощи просто потому, что он думает, что кто-то еще видел, как вы обратились к нему за помощью. Если вас схватят вместе с помогавшим вам местным жителем, вы станете военнопленным, а того, кто вам помогал, и, возможно, всю его семью может постичь более жестокая участь

Установление контакта. Устанавливать контакт с местными жителями не следует, если вы не убеждены, что они недовольны своим режимом, или если имеющиеся разведданные не говорят о том, что население настроено дружелюбно,проберитесь в ближайшее укрытие и оставайтесь там, пока не представится возможность наладить контакт

Если система содействия лицам, избегающим захвата в плен или бежавшим из плена, действует успешно, наблюдатель будет поставлен в известность о вашем присутствии и будет обследовать близлежащий район, часто посещая намеченные точки встречи.

Если применяются опознавательные знаки типа пароля и отзыва, они должны быть вам сообщены во время инструктажа. В редких случаях следует идти на первую связь прямо в селение или город Днем незнакомые лица привлекают к себе внимание, а в темное время может быть установлен комендантский час или введены другие меры безопасности.

Время для установления контакта следует выбирать или перед наступлением темноты, или сразу же после ее наступления Темнота поможет вам скрыться в том случае, если вы при контакте встретите враждебное отношение, и может благоприятствовать контакту и получению дальнейшей помощи

Действия после установления контакта. Если контакт установлен, вам могут предложить остаться вблизи того места, где вас обнаружили, или отведут в укрытие, используемое данной организацией. В этот момент следует решить, доверять или нет лицу или лицам, с кем вы вступили в контакт.

Если появилось какое-либо сомнение, постарайтесь немедленно покинуть это место. Может быть и так что это укрытие будет принадлежать не организации содействия скрывающимся, а какому-либо лицу, которое будет присматривать за вами, пока будут приниматься меры по установлению вашей личности и определению возможности провести вас через каналы этой организации. В любом случае перед вами будет два пути один — это уйти и продолжать действовать самостоятельно, второй— остаться Выбрав второй путь придерживайтесь его и следуйте получаемым указаниям

Иногда лица, руководящие вами, вынуждены играть роль, ставящую под сомнение их преданность организации, например, они поддерживают хорошие отношения с местными властями

Установление личности. Постоянная опасность, с которой сталкиваются члены организации помощи, это проникновение в их организацию вражеских агентов под маской лиц, избегающих пленения или бежавших из плена .Поэтому, прежде чем в вас признают лицо, действительно пробирающееся к своим, вас, вероятно, подвергнут проверке .Будьте готовы представить доказательства, удостоверяющие вашу личность или национальную принадлежность. Чтобы избежать осложнений, никогда не присваивайте себе чужого имени, называйте только свое собственное имя, звание, личный номер и дату рождения. Старайтесь говорить как можно меньше

Ожидание движения по каналу передачи. Нужно быть готовым к тому, что ваше движение по каналам передачи может быть не таким быстрым, как хотелось бы. Если период ожидания окажется слишком длительным, то чувство неопределенности и нетерпения может вызвать у вас желание покинуть место укрытия. Делать этого нельзя, так как поставите под угрозу жизнь членов организации и существование всей системы содействия и помощи пленным

Подчиняйтесь тем, кто помогает вам ,если вы находитесь в помещении длительный период времени, поддерживайте свои силы умеренными физическими упражнениями. Старайтесь ходить в день 1 — 3 км, даже если это движение будет заключаться в ходьбе по комнате или по коридору.

Улица, укрывающего вас, должен быть план быстрой эвакуации всех находящихся в убежище на тот случай, если противник устроит облаву в этом районе. Вы можете подстраховаться, разработав свой план, с включением необходимых мер по уничтожению всех следов, свидетельствующих о пребывании кого-либо в данном месте.

Передвижение по каналу передачи. Разговоры в любой точке движения по каналу о предшествующих этапах являются нечестным поступком и представляют большую угрозу для членов организации, помогающей вам. В целях безопасности и сохранения звеньев всей цепочки любые сведения должны сохраняться в строжайшей тайне. Не спрашивайте о том, куда вас ведут или каким образом вы попадете в конце концов к своим. Не пытайтесь узнать или запомнить имена и адреса и самое главное — не ведите никаких записей. Делайте вид, что вы не получаете никакой помощи от местного

населения.

Лица, двигающиеся вместе с вами. Следует соблюдать осторожность в отношениях с теми, кто двигается одновременно с вами, если эти люди не знакомы вам лично. Даже если вы почти уверены, что этот человек действительно пробирается к своим, не делитесь с ним своими мыслями.

Продвижение с проводником. Идя с проводником, не привлекайте внимания окружающих. В общественном транспорте, например, никогда не пытайтесь заговорить или показать, что вас с ним что-то связывает. В этом случае будет меньше вероятности, что вас задержат обоих, если один из вас вызовет подозрение. Если возникают какие-либо непредвиденные осложнения, у проводника всегда должна быть возможность отмежеваться от вас.

Двигаясь с сопровождающим, следуйте за ним на значительном расстоянии, а не идите рядом, если вы не получили на это указаний.

Разговор с незнакомыми людьми. Не вступайте в разговор с незнакомыми людьми, если этого можно избежать. В крайнем случае, притворитесь глухонемым или даже слабоумным. Часто такой способ бывает эффективен. Чтобы избежать разговора в общественном транспорте, сделайте вид, что вы читаете или спите.

Личные вещи и привычки. Находясь среди людей, не пользуйтесь предметами, которые могут говорить о национальной принадлежности. Это относится к таким вещам, как трубки, сигареты, табак, спички, авторучки, карандаши и наручные часы. Следите за своими привычками, например, не напевайте и не насвистывайте популярных мелодий, не произносите непроизвольных ругательств. Кроме того, будучи в общественных местах, наблюдайте за присутствующими и имитируйте местные обычаи и другие правила поведения.

Оплата услуг. Не предлагайте плату за питание, помещение и другие услуги тем, кто вам помогает. Это осуществляется теми, кто руководит этой системой и финансирует ее. Если у вас есть запас продовольствия, снаряжение для выживания, сохраните его как неприкосновенный резерв на чрезвычайный случай. Если у вас нет запаса продуктов питания, постарайтесь сделать его сами на тот случай, если вам придется оставить систему.

Пленение

Кодекс поведения военнослужащего распространяется на всех, кто находится на службе в вооруженных силах. Соблюдать его вы обязаны независимо от сложившихся обстоятельств.

Факт пленения не является ни позорным, ни героическим. На войне случается, что пленения избежать невозможно, зачастую захват в плен происходит из-за ранения. Однако опыт показывает, что большинство военнослужащих, попавших в плен, могли бы избежать этого, соблюдай они основные тактические приемы по избежанию захвата в плен. Известно, что многие солдаты и вовсе не делают попытки избежать захвата в плен или оставляют свои позиции и затем попадают в плен.

Если вы попали в плен, то необходимо приложить все усилия, чтобы разработать и осуществить план побега.

Побег до прибытия в лагерь военнопленных

Попытаться бежать как можно скорее после попадания в плен — ваш долг. Именно в это время шансов на успешный побег гораздо больше, так как вам способствуют многие факторы:

В это время вы будете находиться ближе к позициям своих войск, нежели в любой другой момент вашего последующего заключения.

Вы будете хорошо представлять себе направление движения и знать расположение переднего края своих войск. Если вы не ранены, то ваше физическое состояние в это время будет значительно лучшим, чем впоследствии в условиях лагеря.

У вас будет гораздо больше возможностей для совершения побега, поскольку рядовые и сержанты передовых частей противника не имеют той высокой специальной подготовки, какой обладает личный состав штатных конвойных подразделений. Однако и опасность быть застреленным конвойным вскоре после пленения, когда вы находитесь еще в районе боевых действий, гораздо выше, так как личный состав боевых частей находится под впечатлением боя и готов открыть огонь, имея на то самый незначительный повод.

Будьте всегда готовы использовать всякую возможность для побега, так как любая из них может оказаться последней. Вашей обязанностью является оказание помощи другим при побеге, даже если за это вы будете подвергнуты наказанию.

И простые и очень сложные побеги бывали успешными. Чем раньше будет предпринята попытка к побегу, тем проще будет его осуществить. Именно попытки побега сразу после захвата в плен имеют лучшие шансы на успех.

Выживание в плену

Стремление выжить

В условиях плена нет ничего важнее, чем воля к жизни и сопротивлению. Если независимо от вашего местонахождения,

крайне плохих условий жизни, грубого и жестокого обращения с вами со стороны лагерного персонала противника вы полны решимости выстоять, вам это удастся. Ваши возможности выжить (находитесь ли вы в плену, являетесь ли лицом, избегающим захвата в плен) значительно возрастают, если вы:

- сохраняете волю к жизни;
- исполняете обязанности руководителя;
- поддерживаете воинскую дисциплину и самодисциплину; поддерживаете свой и коллективный моральный дух;
- полностью отдаете себя борьбе за выживание всех находящихся в лагере;
- можете подавлять чувство страха;
- едите все съедобное;
- сохраняете чувство юмора;

применяете правила борьбы за выживание, оказания первой помощи и профилактической медицины.

Поведение на допросе

Самым лучшим способом защиты во время допроса и против политической обработки противника является военная выдержка, молчание, вера в себя, свою армию, свою страну и религию. Чтобы выдержать на допросе у противника, соблюдайте следующие правила.

Сообщите только свою фамилию, имя, звание, личный номер и дату рождения.

На допросе будьте вежливы, но старайтесь не производить этой вежливостью впечатления готовности сотрудничать. Такое впечатление, сложившееся у противника, может лишь продлить допрос.

Притворяйтесь несведущим в вопросах, которые представляют интерес для противника.

Опасайтесь провокаторов и лагерного медицинского персонала, которые могут быть широко использованы для сбора информации.

В случае, если знание языка противника в будущем может способствовать осуществлению побега, на допросе не показывайте этих знаний и не сознавайтесь в них. Не верьте утверждениям противника о том, что другие пленные заговорили, так как это обычный прием, направленный на то, чтобы усыпить вашу бдительность и заставить вас говорить.

Избегайте смотреть прямо в глаза лицу, ведущему допрос, так как во взгляде может отразиться то, что вы скрываете. Выберите точку между глазами или на лбу допрашивающего и смотрите туда.

В ходе допроса будьте вежливы, но непоколебимы в отказе сообщать сведения.

Никогда не сообщайте сведений, касающихся других военнопленных. Если во время допроса было упомянуто имя другого военнопленного, сообщите старшему среди вас, кто и какие обстоятельства интересовали противника: за этим человеком, возможно, ведется наблюдение и его, в свою очередь, могут допрашивать, используя данные, полученные от вас.

Избегайте соблазна производить впечатление на допрашивающего хвастливыми рассказами о подвигах реальных и выдуманных.

Не попадайтесь на удочку противника, берясь заполнять внешне безобидные вопросники и анкеты или писать заявления, где вам придется сообщить о себе больше, чем фамилию, имя, звание, личный номер и дату рождения. Не пытайтесь обмануть противника добровольной дачей ложной информации. Опытный офицер, ведущий допрос, сможет извлечь нужную ему информацию, как только вы начнете говорить на определенную тему.

Попав в плен, вы обязаны предпринимать попытки и использовать все возможности для осуществления побега. Благодаря своему сопротивлению и попыткам к побегу вы продолжаете оставаться активным бойцом и можете тем самым добиться свободы и избежать страданий во время пребывания в плену.

2.4. Туристские походы

Прежде чем отправляться в путь, чтобы туристский поход не стал школой выживания, несколько советов.

Переходить от простых походов к более сложным надо постепенно. Опрометчиво отправившись в трудное путешествие без достаточной практики и подготовки, рискуете испортить себе не только отпуск, но и здоровье.

Прежде чем устремляться в отдаленные края, познакомьтесь основательно с родным краем. Прекрасное и удивительное находятся не всегда "за тридевять земель"

Где бы ни были, оберегайте природу. Покидая место привала, приведите его в полный порядок.

Не рискуйте зря, всегда стремитесь к максимальной безопасности маршрута. Как говорят туристы, лучше на день позже попасть домой, чем на день раньше — в больницу...

Любой спортивный поход, от самого простого до высшей категории сложности, характеризуется рядом особенностей, главная из которых — автономность группы на период похода. Таким

образом, человек, привыкший к комфорту, попадает в новые, значительно отличающиеся от повседневной жизни условия, к которым он должен заранее подготовиться.

Предпоходная подготовка складывается из ряда компонентов: постановки цели и задач похода, разработки маршрута, обеспечения материально-технического оснащения, проведения тренировок.

Самое ответственное звено всей подготовки — комплектование группы, и чем сложнее поход, тем строже должен быть подбор участников.

Однако при самом удачном стечении внешних обстоятельств, при самой тщательной подготовке поход может не доставить туристам радости, если между ними сложатся нездоровые отношения. Конфликты в группе могут не только испортить впечатление от путешествия, но и привести к серьезным происшествиям. Значит, среди важнейших факторов успеха должен быть назван и психологический климат в туристской группе.

Психологи установили, что в любом коллективе более 7 человек обязательно образуются более мелкие группы по временным симпатиям или антипатиям, складу характера, темпераменту, привычкам и т.д. Необходимо, чтобы эти микрогруппы не замыкались в себе, не обосабливались и не стали бы антагонистическими.

В туристских походах группа и отдельные ее участники могут попасть в совершенно неожиданную ситуацию, в том числе и опасную.

Поэтому каждый турист должен иметь хотя бы общие представления о правилах поведения в условиях "без средств к существованию". Отправляться в поход, особенно в сложный, без знаний об возможностях помощи себе и другим — все равно, что садиться за руль автомобиля, не зная, как пользоваться тормозами.

Основные факторы выживаемости — морально-психологическая устойчивость, стремление к сохранению физического состояния и умение правильно оказать медицинскую помощь.

Именно морально-психологическая устойчивость стоит на первом месте. Оказавшись в непривычной для себя обстановке, человек теряет способность правильно оценивать новые условия применительно к себе, к своему поведению. Или при этом он развивает бурную деятельность, приводящую к напрасной трате духовных и физических сил, или, наоборот, теряет способность что-либо предпринимать. И то и другое — плохо.

Помните детскую сказку-шутку о двух лягушках, свалившихся

в горшок со сметаной? Одна, поняв безнадежность усилий, перестала бултыхаться и утонула. Другая же подумала, что утонуть она всегда успеет и... спустя некоторое время выпрыгнула, опершись на кусок образовавшегося в кувшине масла. "Сказка — ложь, да в ней намек, добру молодцу урок". Вот и "пострадавший" турист должен знать самое главное: в теплое время года он может в течение месяца обходиться без пищи, притом ему вполне хватит сил обеспечить свой выход к людям.

Наверное, многие знакомы по книгам с уникальным опытом Алена Бомбара, врача из Франции, который в одиночку отправился на маленьком суденышке через Атлантической океан, специально не взяв с собой ни пресной воды, ни продуктов питания. Он показывал на своем примере, насколько велики жизненные силы человека. Но Бомбар находился в океане, где не было пресной воды и подходящего "подножного" корма В этом отношении тайга по сравнению с океаном кажется действительно "райским" местом, изобилующим чистейшей водой, ягодами, грибами, рыбой.

Поведение туриста, попавшего в беду, с первой же минуты должно быть строго логичным и направленным на скорейшую встречу с людьми.

Сейчас понятие "ненаселенная местность" имеет совершенно другой смысл, нежели два-три десятилетия назад' геологи, охотники, скотоводы, рабочие-лесорубы, туристы достаточно плотно освоили ненаселенную местность. Поэтому, двигаясь по течению реки, группа всегда имеет больше шансов встретить людей, чем ожидая их, сидя где-нибудь под елкой и доедая продукты или уже голодая. Морально-психологический фактор при этом может оказаться более важным, чем физическое состояние или закалка туриста. Поэтому главное для попавшего в беду — стремление выжить.

Сохранение физической выносливости в аварийной ситуации тоже имеет существенное значение. Наш организм обладает большими запасами энергии, которой хватает без особого пополнения, чтобы возместить значительные физические затраты. Большую роль играет правильный распорядок суток, режим движения и отдыха. Лишь строгий ритм движения обеспечивает экономную трату энергии и сил.

Если в день человек затрачивает при обычном движении 3—4 тысячи килокалорий, то в сутки он теряет в весе 400—600 г. Так что 3—5 кг "лишнего" веса, как правило, имеющегося у нас в запасе, обеспечат необходимые затраты. Тот же А.Бомбар за месяц плавания потерял более 15 кг веса, питаясь планктоном и случайными летучими

рыбами. В тайге всегда можно найти ягоды, в них углеводы и вода, в грибах много белка, в кедровых шишках—белка и жира. Как грибы, так и рыбу можно готовить наподобие шашлыка. Однако специально не тратьте время на добывание пищи, все равно насытиться невозможно, а времени на поиски уходит много.

Следует соблюдать еще два условия- достаточно отдыхать и избегать охлаждения. Первое позволяет восстановить силы, второе предупреждает ненужный перерасход энергии

Очень важно для выживания умение оказывать медицинскую помощь. Если еще до похода не будут приобретены соответствующие навыки ее оказания, нечего рассчитывать, что они возникнут сами собой в пути.

В случае переломов костей и вывихов в крупных суставах необходимо закрепление конечности с захватом двух смежных суставов, используя самый простой подручный материал. Прочная фиксация сломанных костей верхней конечности (предплечье, плечо или ключица) уменьшает боль и предотвращает повреждение окружающих тканей, позволяя пострадавшему продолжать самостоятельное движение.

В случае тяжелых повреждений нижней конечности пострадавшего транспортируют силами группы, чтобы скорей выйти к людям, или отправляют двух-трех человек за помощью.

При ранениях и ожогах прежде всего надо создать условия, препятствующие развитию воспаления и нагноения ран, ибо такие раны заживают весьма долго При этом можно обойтись подручными средствами — мылом, солью, чаем, чистой водой.

При обработке ожоговой поверхности используется мыльная пена, а поверхностные загрязненные раны промывают слабым раствором поваренной соли. 10%-ный раствор той же соли (чайная ложка на полстакана воды) используется для лечения гнойных ран. Крепко заваренный чай с успехом может быть применен для обработки и наложения повязок при ожогах.

Кровоточащие раны после их обработки должны быть закрыты чистой повязкой, опять-таки чтобы избежать инфекции. Многие поверхностные повреждения и обширные ссадины после того, как они покроются корочкой, можно больше не завязывать.

Кровотечение практически останавливается, если поднять руку с порезанной кистью над головой, а тугая повязка с усилием в 2,5—3 кг надежно останавливает и более сильные кровотечения.

Не следует слишком активно оказывать помощь в случаях "вывихов" пальцев, в коленном или голеностопном суставах. Как

правило, простое растяжение (боль при движении, припухлость мягких тканей и др.)принимают за вывихи, оказывая при этом совершенно ненужную и к тому же неправильную помощь, стремясь вытянуть и "вправить" стопу или палец, тем самым еще больше повреждая связочный аппарат. Холодный компресс в первые два часа, а со вторых суток—тепловой с тугим бинтованием обеспечивают хороший эффект в течение 5—7 дней.

Простудные заболевания в походных условиях редки, однако в условиях охлаждения и переохлаждения, тем более у ослабленных недоеданием людей, они случаются чаще. Поэтому сухая одежда и согревание у костра, в том числе и кружкой кипятка, служат для профилактики катара, бронхита, ангины.

Режим питания после голодания или явно длительного недоедания очень важен. Процесс восстановления перерасходованных запасов—длительный и исчисляется неделями. Чувство голода у взрослого человека исходит из "желудка". У истощенных людей оно связано с сигналами, поступающими из всех органов и тканей, ранее обеспечивающих восполнение затрат. Поэтому даже переполненный желудок в первые часы и дни не вызывает чувства насыщения. А чрезмерная нагрузка на желудочно-кишечный тракт может пагубно отразиться на здоровье. Лишь частое питание (каждые 3—4 ч), притом употребление жидкой или полужидкой еды позволяет быстро восстановить нормальную форму и здоровье.

Выживание после аварии

Туристская группа в походе оказалась в сложной аварийной ситуации. При сплаве произошел переворот плота. Экипаж выбрался на берег, а судно унесло течением, с ним все снаряжение, продукты. После безуспешных поисков группа собралась на совет у костра. Настроение испорчено, люди психологически подавлены. Спички, документы, деньги, как правило, хранятся у каждого на груди в герметической упаковке, поэтому должны уцелеть. До населенных мест 200 км сплава, а это не менее 10 дней пешком. А пешком предпочтительно идти вдоль реки — есть шанс найти выброшенный на камни или в улове плот.

В июне — сентябре в тайге можно найти ягоды, грибы, съедобные растения, в реке — наловить рыбы, хотя это непросто и требует больших затрат времени, сил и навыков. А времени нет — надо быстрее двигаться вниз. Да и ситуация может оказаться более

сложной, если группа сплавлялась по "шестерочным" рекам в горах типа Памира, Памиро-Алая, Тянь-Шаня, где и "даров природы" нет. Положение может быть и еще более угрожающим, если в группе есть травмированные.

Надо преодолеть кризисное состояние и, прежде всего, суметь избавиться от подавленности, ибо в такой ситуации как никогда необходима только разумная и активная деятельность. От этого зависит здоровье и жизнь людей.

Не будем касаться способов выживания, достаточно известных туристам и освещенных в других главах книги.

Постоянное недоедание может вызвать быструю потерю сил и даже дистрофию.

При ликвидации такой сложной аварийной ситуации группа может воспользоваться методом полного пищевого голодания. Этот способ "вынужденного голодания" максимально приближен к условиям лечебного голодания как метода терапии в клинике. В настоящее время много клиник, применяющих лечебное дозированное голодание.

Пациенты, не принимая никакой пищи до 20—30 и более дней, выпивая лишь до 2,5 л воды в день, обретают здоровье, бодрость и оптимизм. И хотя человек, перенося посильные нагрузки, постепенно физически слабеет, но значительно медленнее, чем при очень малом и недостаточном питании. Кроме того, после восстановления организм не остается ослабленным, а, наоборот, становится более крепким.

С методом лечебного голодания должны быть знакомы не только врачи, но и все те, кому приходится сталкиваться с экстремальными ситуациями в жизни, —туристы, альпинисты, спелеологи, летчики, моряки, геологи, полярники. Каждому из них нужно знать, что человек может прожить без пищи 30—40 дней, не принося вреда своему организму, при этом вполне может сохранить трудоспособность, ясность мысли, бодрое настроение

Многолетние исследования биологических процессов в организме человека под воздействием дозированного голодания, проведенные в клиниках, свидетельствуют о том, что способности человека к перенесению психофизических нагрузок возрастают на 15—30 %.

Зная это, группа, оставшаяся без продуктов питания, но имея воду, сможет благополучно добраться до населенных мест и через 15 и через 20 дней

Группа должна идти вместе, равняясь на самого слабого

Утром при подъеме можно сделать легкую физзарядку. На коротких привалах также желательна легкая разминка для рук и корпуса Особо не спешите, не суетитесь при утренних сборах. Лучше пораньше вставать, да и ложиться тоже раньше. Костер нужен: это тепло и теплая вода, а при голодании зябкость усиливается.

Не форсируйте темп движения, сообразуйтесь с дыханием Пусть вас не смущает, что идти труднее, чем на сытый желудок особенно через 3—5 дней после начала голодания Сил еще хватит надолго. При умеренном темпе движения (около 4 км в час) и средней нагрузке организм расходует в сутки менее 3—4 тысяч килокалорий, а теряет в весе в среднем при отсутствии пищи не более 400—600 г. Для человека же с нормальным весом потеря 25 % от общего веса безвредна.

Голодание можно облегчить, если ежедневно очищать кишечник чистой водой (объем —до двух литров), которая имеет температуру ниже температуры тела.

Голод будет "терзать" вас не более 3—4 дней, так как после этого организм переходит на питание собственными жировыми запасами. Это так называемое эндогенное питание является достаточно полноценным для обеспечения жизнедеятельности человека. Но временно, чаще по утрам, может появляться чувство слабости. Через неделю в течение одного дня или даже нескольких часов самочувствие значительно улучшится, исчезнет чувство физической слабости, появится бодрость.

Настраивайте себя на то, что пища появится не скоро, и вам не будет хотеться есть. Старайтесь о еде не думать, относитесь к разговорам о пище равнодушно, отвлеченно, не фиксируйте внимание на этом.

Всем, а особенно руководителю группы, нужно все время подбадривать людей, поддерживать оптимистическое настроение, подчеркивать, что слабость пройдет, это не признак истощения, а временное явление. Идти старайтесь весело, не теряя чувства юмора: дело идет хорошо, и дружная группа обязательно выйдет к людям.

Если на пути встретятся ягоды или другие съедобные растения, не соблазняйтесь съесть хотя бы немного. Организм, находясь на внутреннем питании, будет дезориентирован, начнется выделение желудочного сока, что может привести к истощению и быстрому упадку сил

Придя в населенный пункт, ни в коем случае не набрасывайтесь на какую-либо еду. Этим можно погубить себя. Нужно сразу же приступить к восстановительному этапу.

Восстановительный этап значительно более ответственный и сложный, чем голодание. При нетерпении вы рискуете все испортить и вызвать самые тяжелые последствия. Период восстановления примерно равен периоду голодания.

На первый-второй день восстановления можно принимать соки ягод, яблок, моркови, томатный сок, отвар любых овощей. Не более 1 л в день мелкими порциями. В первый день соки не должны быть концентрированными. Если нет соков, то можно высасывать ягоды, выбрасывая кожуру. При отсутствии соков можно начать восстановление с компотов (пить только жидкость), с полулитра молока, разбавленного до 1 л, и с 1 л молока на второй день. При отсутствии того и другого можно растворить 5 чайных ложек меда (или даже сгущенного молока) в литре теплой воды Эти смеси следует принимать не реже 5—6 раз в день или еще чаще.

На второй-третий день восстановления можно небольшими дозами выпить за день до 1 л молочнокислых продуктов (кефир, простокваша, ряженка), добавляя до 500 г тертой моркови, яблок, высасывая ягоды или выпивая яблочно-овощной сок, также до литра

На четвертый-пятый день количество молочнокислых продуктов доводят до 1,5 л плюс 500 г винегрета из вареной свеклы, капусты, картофеля, в которые добавляют и растительное масло. Яблоки и морковь, также измельченные, можно потреблять до 500 г. Весь дневной рацион разделить на 3—4 порции и сократить частоту приема до 3—4 раз в день.

На шестой день добавьте немного жидкой каши из гречки, риса, манки, овсянки или картофельного пюре, кусок черствого хлеба, немного лука, чеснока.

Далее порцию увеличивают до 2 л молочнокислых продуктов, включая до 500 г жидких каш или картофельного пюре, до 400 г хлеба, до 25—30 г меда.

Через неделю этот рацион постепенно увеличивают, контролируя себя тем, чтобы не было тяжести и рези в желудке и все время оставалось желание поесть. Это нелегко, но надо недоедать Дневной рацион делите на 3—5 приемов

С первого дня восстановления очищение кишечника нужно прекратить. Если на четвертый-пятый день восстановления не появится стул, то необходима очистительная клизма

На девятый-десятый день можно начать употреблять по 15—20 г сливочного масла, орехи (8—9 штук), лучше грецкие

Пища не должна содержать соли, которая, удерживая воду иногда вызывает отечность и другие нежелательные явления

Через полторы недели в рацион вводят вареную свежую рыбу (несоленую), бульон (уху без соли), одно яйцо вкрутую Меню разнообразят салатами из съедобных трав и злаков, которые употребляют в сыром и вареном виде. Противопоказаны, особенно в больших количествах, жирные белковые продукты (мясо, колбасы, тушенка, грибы) Несоленый сыр можно есть в конце восстановления .Поторопившись съесть много сметаны, сливочного масла, жирного мяса, вы получите пищевую травму, вызвав серьезные осложнения

При рекомендованном режиме, соблюдая молочно-растительную бессолевую диету, вы появитесь дома не обессилевшим, больным, а вполне здоровым, окрепшим и жизнерадостным.Однако желательно молочно-растительную диету соблюдать и в дальнейшем, по крайней мере не менее двух-трех месяцев

Благодаря способности дозированного голодания благотворно влиять на организм и усиливать адаптационные возможности человека этот метод служит не только для выживания и лечения, но и пригоден в качестве профилактической тренировки для возможных экстремальных условий сложных туристских походов. Во всесторонней подготовке к сложному IV—VI категории туристскому походу, занимающему около полугода, 7—10 дней дозированного голодания могли бы стать одной из важных составных частей и повысить адаптационные возможности каждого участника и группы в целом к тяжелым, критическим ситуациям и одновременно послужить интенсивным и глубоким отдыхом как для тела, так и для психики.

Снаряжение туриста

Для того чтобы пойти в поход, мало одного желания, нужна еще хорошая организация и правильно подобранное снаряжение

О снаряжении, его классификации и правильном выборе как раз и пойдет речь в этом разделе

Начнем с того, что весь туризм можно делить на водный, пеший, лыжный, велосипедный, горный и спелеотуризм В свою очередь каждый из видов туризма делится по категории сложности Например, водный туризм делится на 6 категорий сложности Сложность говорит не только о необходимости иметь определенные технические навыки, опыт правильного поведения в экстремальных ситуациях, но и о дальности похода, наличии инсрраструктуры для "заброски" на маршрут

Для несложных походов и походов выходного дня снаряжение может быть простым и не дорогим, для походов высокой категории

сложности необходимо уже качественное и соответственно более дорогое снаряжение, так как в определенные моменты от него может зависеть ваша жизнь и жизнь ваших товарищей по команде.

Дадим описание самого необходимого снаряжения — это рюкзаки, спальные мешки и палатки.

Рюкзаки различаются по объему, который измеряется в литрах. Для походов выходного дня достаточно несложных по исполнению рюкзаков объемом от 15 до 70 л. К примеру, 15-литровые рюкзаки мы используем в повседневной жизни (походы на тренировки, в школу, институт и т д.)

Для более продолжительных походов используются рюкзаки от 90 до 120 л и более Все они, в свою очередь, имеют различные конструкции. Существуют рюкзаки со станковым каркасом из сплава алюминия, рюкзаки с жесткой спинкой из полиэтилена, и однозначно сказать какие из этих конструкций лучше нельзя, так как в разных походах та или иная модель будет иметь свои преимущества

Большое значение имеет система анатомических лямок которые могут регулироваться в зависимости от особенностей каждого человека. Также в рюкзаках имеется пояс, который помогает равномерному распределению веса и более плотному прилеганию рюкзака ко всей поверхности спины. При длительных переходах руки часто отекают, для этого в некоторых моделях предусмотрены лямки для отдыха рук

Спальные мешки различаются по конструкции, количеству используемого утеплителя (соответственно по температурному режиму) и характеру используемых материалов

1. Спальные мешки типа одеяла. Преимущество данной конструкции в том, что два таких спальных мешка можно соединить между собой в систему, где уже могут поместиться два человека. Кроме того, сам спальник можно использовать в домашних условиях как обычное одеяло.

2.Спальные мешки с подголовником. Данный вид имеет в верхней части дополнительное продолжение в виде капюшона, который в прохладную погоду может использоваться по назначению.

3. Спальные мешки типа кокон. Данная конструкция повторяет форму тела человека, т е сужается книзу и расширяется к верху. Сверху имеется уже известный нам капюшон.

В зависимости от количества утеплителя изменяется и температурный режим спального мешка. В качестве утеплителя распространенное использование имеет синтепон, файбертек или синтепух и натуральный пух. Спальники на синтепоне не дорогие и

рассчитаны на 3—5 сезонов Однако такие мешки наиболее подходят для несложных походов.

Спальники на синтепухе более износостойки, экологически чисты и больше сохраняют тепло Изделия из этого материала можно использовать в зимних походах, однако следует обращать внимание на температурный режим использования спальника.

Самыми теплыми и лучшими считаются спальные мешки с утеплителем из натурального пуха. Однако многое зависит от качества пуха, наиболее качественными признаны изделия с использованием пуха северной птицы гаги.

Палатки. В походе без палатки никуда .Есть, конечно, любители, которые предпочитают спать под открытым небом, но это не говорит о том, что нужно следовать их примеру.

Во всем многообразии палаток можно выделить двускатные (типа домик), палатки полусферы и кемпинговые палатки. В конструкции палаток используются каркасы из различных материалов—сплава алюминия, стеклопластика или углепластика.

Кемпинговые палатки имеют довольно большой вес и внушительные размеры. Предназначены они для выездов на природу на автомобиле и комфортабельного отдыха.

Палатки двускатные. Этот вид палаток всем нам хорошо знаком, поэтому описывать их преимущества и недостатки особой нужды нет.

Палатки полусферы можно выделить в отдельную группу. Основная масса туристов считают эту конструкцию оптимальной, так как она имеет малый вес, компактна и применима в различных походах. Кроме того, уже собранную палатку можно перенести на другое место.

Все палатки бывают однослойными или двухслойными.

Двухслойные палатки состоят из внутренней палатки и тента. Материал тента должен быть непромокаемым и не продуваемым, а внутренняя палатка, в свою очередь, должна пропускать воздух. Двухслойные палатки лучше сохраняют тепло.

Палатки могут быть с тамбуром или без него. Преимущество палаток с тамбуром очевидно, так как ваши вещи будут защищены от непогоды. Также в палатке может быть один или два входа.

По вместимости палатки бывают 2—6-местные. Кемпинговые палатки могут быть рассчитаны на большее количество человек.

2.5. Секреты выживания

Пища

Голодание

При голодании приспособительные реакции организма выражаются в первую очередь в сокращении энергозатрат, снижении интенсивности обмена веществ. Лишенный поступающего извне питания организм после соответствующей перестройки начинает расходовать свои внутренние тканевые запасы. Они достаточно велики. Так, при весе 70 кг человек имеет около 15 кг жировой клетчатки.

Прежде чем наступит гибель организма, он может израсходовать 40 — 45% этих резервов. Тканевых запасов должно хватить на 37 — 42 суток полного голодания. Это в состоянии покоя. А ведь стоит задача — дойти до населенного пункта. Ходьба — это работа. Она требует затрат в три раза больше, чем в состоянии покоя, значит, тканевых запасов хватит на 26 — 29 дней.

Это возможно только в том случае, если человек умеет управлять своим организмом в условиях голодания. Лучше пораньше вставать и пораньше ложиться спать. Хорошо развести костер. Это и теплая вода, и теплый ночлег, и сухая одежда. Все это очень важно, так как чувство теплового дискомфорта при голодании проявляется сильнее.

Следует знать, что голод будет наиболее мучительно ощущаться лишь в первые 3 — 5 дней, в течение которых организм перестраивается на питание собственными тканевыми запасами (так называемое эндогенное питание).

Отмечается, что основные потери массы тела при голодании приходятся на первый, второй дни, причем в районах с жарким климатом величина потерь выше, чем в районах с умеренным климатом. Уже на четвертый, пятый дни самочувствие начинает улучшаться, чувство физической слабости начинает глохнуть, уступая место некоторой общей приподнятости, даже бодрости.

В дальнейшем, если существует полная уверенность в том, что вы дойдете до населенного пункта, можно надеяться, что все будет в порядке.

Длительное голодание требует и длительного периода восстановления организма. Причем восстановление — процесс не менее ответственный и сложный, чем само голодание. Установлено, что длительность восстановления должна быть равна длительности голодания. Если при кратковременном голодании, 3 — 5 дней, к соблюдению этого правила можно отнестись с некоторым послаблением, сократив период восстановления соответственно до 1 — 2 дней, то при значительной длительности голодания, порядка 12

дней и более, к соблюдению требуемой длительности восстановления необходимо отнестись со всей серьезностью.

Наиболее важными являются следующие положения:

Достигнув наконец-то населенного пункта, ни в коем случае не набрасывайтесь на какую-либо еду. Этим можно буквально погубить себя.

После длительного голодания следует несколько дней посвятить начальному, самому сложному периоду восстановления, требующему точного соблюдения режима дня и щадящего режима питания.

При восстановлении организма применяется бессолевая диета, то есть пища не должна содержать соли, которая, удерживая влагу, может при вести к отечности. Противопоказаны в больших количествах жирные и белковые продукты. Употребление значительного количества жирного мяса, тушенки, сметаны, масла может послужить причиной травмы желудочно-кишечного тракта, вызвать серьезные осложнения для здоровья человека.

Оказавшись в одиночестве в безлюдной местности, выполняйте следующие правила:

Учтите весь запас имеющихся у вас продуктов и воды. Постарайтесь определить, какой срок вам придется быть одному.

Разделите запас продовольствия: две трети — на первую половину вашего одиночества и одну треть — на вторую.

Избегайте сухой, содержащей крахмал, или очень острой пищи и мяса, если у вас на день приходится не более 1 л воды. Запомните: еда вызывает жажду. Употребляйте пищу, богатую углеводами (твердые леденцы, фруктовые плитки).

Работайте минимально. Чем меньше вы работаете, тем меньше вам требуется воды и пищи. По возможности ешьте регулярно и не дробите порцию. Планируйте так, чтобы плотно поесть один раз каждый день, и, если есть возможность, ешьте горячее. Варка делает пищу более безопасной, усвояемой, вкусной. Кроме того, во время приготовления пищи вы сможете отдохнуть.

Всегда будьте внимательны: не встретится ли что-нибудь съедобное. За небольшим исключением, все, что растет на земле, ходит по ней, ползает или плавает — это возможный источник пищи. Учитесь существовать за счет самой природы.

Пережевывайте все гораздо дольше, чем обычно, для лучшего переваривания и усвоения пищи.

Растительная пища

Ученые считают, что на поверхности Земли произрастает примерно 300 000 видов растений, включая виды растений на

горных вершинах и на дне океанов. Из них 120 000 видов растений съедобны. Если вы израсходовали все запасы продовольствия, но умеете определить неядовитые растения и приготавливать из них еду, вы всегда найдете себе пищу, чтобы остаться в живых.

Используйте любую возможность, чтобы увидеть эти растения в их естественной среде; тогда, оказавшись в условиях борьбы за выживание в любом районе земного шара, вы будете знать, где их искать.

Многие из съедобных растений, упомянутых здесь, встречаются в различных районах земного шара. Черная смородина и малина растут на Филиппинах и в Сибири, так же как в Европе и Америке; культурный картофель, горох, бобы разводятся в Германии и Канаде, а хурма — на островах Гуам и в Грузии.

Хотя растительная пища не обеспечивает полноценного состава питательных веществ, однако она может поддерживать ваши силы даже в Арктике, где калорийность мяса имеет особое значение. Многие части растений, как, например, орехи и семена, могут снабжать организм достаточным количеством белка для обеспечения нормальной работоспособности. Другие части растений обеспечивают организм калорийными углеводами.

Дикорастущие растения

В тайге и тундре, в пустыне и джунглях можно отыскать множество дикорастущих съедобных растений. Некоторые из них распространены повсеместно, другие имеют точный географический адрес. С их помощью можно обеспечить организм необходимыми питательными веществами и витаминами. В пищу используются плоды, корни, луковицы, молодые побеги, стебли, листья, почки, цветы, орехи.

Обычно можно безопасно использовать в пищу те растения, которые едят птицы и животные. Однако редко встречаются растения, все части которого съедобны. У многих из них только одна или несколько частей пригодны для еды или утоления жажды .

Культивируемые растения

Поля даже после уборки овощей и хлебов остаются богатым источником пищи. В Европе и в странах Азии с умеренным климатом ищите поля, на которых выращивался картофель, зерновые или турнепсовые культуры, а также участки из-под гороха.

Если вы обнаружили картофельное поле, поищите на нем картофель, который остался в земле после уборки урожая. Ешьте картофель сырым или вареным, но предварительно очистите его.

Ищите поля, на которых после уборки урожая остались в земле

турнепс, брюква, морковь, свекла и редька. Их можно есть в сыром или вареном виде. Однако перед употреблением эти овощи следует очистить, чтобы исключить опасность, связанную с воздействием удобрений.

Попав на заброшенные поля зерновых, найдите участки с опавшими колосьями. Ешьте зерна сырыми, сваренными или слегка поджаренными, как, например, маис. Этот продукт очень питателен. Его поджаривают в горячей золе или над огнем и растирают в муку. При смешивании горсточки этой муки с водой получают питательную и вкусную пищу.

Пища животного происхождения

Пища животного происхождения более питательна по сравнению с растительной, но ее труднее добыть. Если вы знаете, какие животные съедобны, где они обитают и как их поймать, то ваши шансы на выживание повышаются.

В разных странах мира считают деликатесом кузнечиков, гладких гусениц, личинок и куколок жуков-короедов, пауков и термитов, улиток. Все эти насекомые, гусеницы и личинки не только съедобны, но и достаточно калорийны, поскольку содержат питательные вещества и витамины. Возможно, что вы даже пробовали их, не зная об этом.

Может наступить такое время, когда не будет выбора, и придется есть подобных насекомых. В этом случае учтите, что они будут вкусней, если их подсушить над огнем или приготовить в жареном, печеном и тушеном виде. Едят в основном брюшко и грудь, удалив крылья, ножки, голову. Не рекомендуется использовать в пищу волосатых гусениц, взрослых бабочек, жуков, а также земных моллюсков, лишенных раковин.

Пресноводные озера, пруды, речки и реки являются богатым источником пищи. Ищите их. В них на меньшем участке площади бывает больше живых организмов, чем на берегу, и часто их легче поймать. В прибрежных водах или вокруг таких водоемов вы можете рассчитывать на то, что обнаружите там рыбу или таких животных, как лягушки, змеи, раки.

Рыба

Пожалуй, из всех представителей животного мира, обитающих в пресноводных водоемах или вокруг них, труднее всего поймать рыбу. Для этого потребуются часы или даже дни. Если вы терпеливы и знаете, где, когда и как ловить рыбу, ее можно поймать при помощи самых простых приспособлений.

Когда ловить рыбу. Трудно установить время, когда лучше

всего ловить рыбу, поскольку различные виды рыб питаются в разное время как днем, так и ночью. Как правило, надо ловить рыбу на рассвете или сразу после захода солнца, перед бурей, когда надвигается гроза, ночью в полнолуние или когда луна убывает. „Играющая" рыба и прыгающая молодь также говорят о том, что рыба вышла на кормежку.

Где ловить рыбу. Выбор места для рыбной ловли зависит от водоема и времени суток. В реках с быстрым течением в жаркое время дня попробуйте порыбачить в глубокой заводи, ниже переката. На заходе солнца или ранним утром наживку пускайте по течению в местах, где есть, например, затопленные бревна, крутые берега или выступающие над водой кусты.

На озере в летнюю жару ловите на глубоких местах, поскольку рыба ищет прохладу в глубокой воде. Вечером или ранним летним утром лучше ловить на мелководье, куда рыба выходит кормиться. Весной и поздней осенью ловить рыбу лучше у берега озера, в мелких местах, так как там рыба или стоит или ищет теплую воду. Со временем вы сможете научиться обнаруживать места обитания некоторых видов рыб по их сильному характерному „рыбному" запаху.

Наживка. Как правило, рыба клюет на наживку из того же водоема. Ищите раков, икринки, мальков в воде около берега, а червей и насекомых на берегу. Если вы поймали рыбу, проверьте ее желудок, чтобы знать, чем она питается, а затем попробуйте применить такую же наживку.

Можете использовать в качестве наживки кишки и глаза рыб, если все другие способы не дают результатов. Пользуясь червями, насаживайте их на весь крючок. Насаживая мальков, проденьте крючок сквозь тело рыбки, под хребтом у основания спинного плавника. Будьте осторожны и не повредите хребет малька.

Сделайте искусственную наживку из яркой материи, перышек или кусочков блестящего металла таким образом, чтобы воспроизвести внешний вид насекомых, червей или мальков. Постарайтесь, чтобы искусственная наживка выглядела естественно и копировала их движения в воде.

Импровизированные приспособления для рыбной ловли. Если у вас нет крючков, сделайте их из значков, булавок, костей или из твердой древесины .

Крепкую лесу можно сделать из луба дерева или из волокон материи. Используя луб дерева, свяжите вместе концы двух прядей и надежно закрепите их.

Возьмите по пряди в каждую руку и ссучивайте их по часовой

стрелке, одновременно свивая их вместе против часовой стрелки. В случае надобности для удлинения лесы свяжите вместе несколько таких нитей. Если есть парашютные стропы, используйте их для лески. Маленькие гвоздики тоже могут пригодиться.

Может случиться, что несмотря на хорошо сделанную лесу и подходящую наживку, вы не поймаете ни одной рыбки. Не падайте духом, так как есть другие способы, которые могут оказаться более продуктивными.

Перемет. С помощью неподвижного перемета можно ловить рыбу в том случае, если вы некоторое время можете остаться у озера или реки. Привяжите к лесе несколько крючков, насадите наживку и прикрепите лесу к свисающей над водой ветке, которая будет сгибаться, если на крючок попадет рыба. Перемет можно оставить в воде на весь тот период времени, в течение которого вы будете находиться в этом районе. Периодически проверяйте, не нужно ли снять рыбу и заменить наживку на крючках.

Лучшим крючком для перемета является так называемая „разворачивающаяся шпилька" . Вставьте ее в кусочек наживки. После того как рыба проглотит наживку, шпилька становится поперек и застревает в желудке, удерживая рыбу на лесе.

Ловля рыбы на блесну. Для ловли рыбы этим способом необходимы: гибкий камыш или шест длиной 2 — 3м, крючок, кусочек блестящего металла в форме обычной блесны, кусочек мяса, свиная шкурка величиной 5 — 7 см или кишечник рыбы, леса длиной примерно 25 см. Прикрепите крючок к концу короткой лесы точно под блесной и привяжите лесу к концу шеста. Выбрав место лова у зарослей речной травы или лилий, болтайте крючком и блесной под водой у самой поверхности. Время от времени шлепайте по воде концом шеста, чтобы привлечь к наживке внимание крупной рыбы. Этот метод особенно эффективен ночью.

Ловля рыбы руками. Этим способом хорошо пользоваться в небольших речках с обрывистыми берегами или в мелких прудах, образовавшихся после половодья. Опустите руки в воду и дайте им привыкнуть к температуре воды. Медленно запустите руки под выступающий над водой берег, держа их как можно ближе ко дну. Слегка шевелите пальцами, пока не прикоснетесь к рыбе. Затем осторожно передвигайте руки по брюху рыбы до тех пор, пока не дойдете до жабр. Схватите ее крепко позади жабр.

Ловля рыбы в замутненной воде. Небольшие изолированные водоемы, образовавшиеся после половодья, обычно изобилуют рыбой. Поднимите со дна ил ногами или палкой, и рыба начнет искать

чистую воду на поверхности. Тогда выбрасывайте ее руками из воды на берег или оглушайте ударом палки.

Ловля рыбы с помощью остроги. Этот способ сложен, за исключением тех случаев, когда речка небольшая, а рыбы много и к тому же она крупная. Например, это бывает в период нереста или когда рыба скапливается в ямах. К концу шеста привяжите нож или кинжал или заострите конец бамбука. Можно привязать к шесту две длинных колючки или заострить шест в виде наконечника стрелы. Расположитесь на крутом берегу над местом прохода рыбы. Терпеливо и спокойно ждите ее появления.

Ловля сеткой. У берегов озер и рек, а также в их притоках обычно много рыбы. Однако она слишком мелка для того, чтобы ловить ее на крючок или острогой, но достаточно велика для ловли сеткой. Выберите молодое деревце, имеющее форму рогатки, и сделайте из него круглый каркас сачка. Чтобы затянуть дно каркаса, приметайте или привяжите к нему нижнюю рубашку или воспользуйтесь тканеподобным материалом, который можно найти, если вы, к примеру, оказались у основания кокосовых пальм. Черпайте этим приспособлением воду против течения вблизи камней и в заводях.

Ловушки. Этот способ пригоден для ловли рыбы как в пресной, так и в соленой воде, особенно если рыба ходит стаями. В озерах и крупных реках рыба обычно приближается к берегу и к мелководью утром и вечером. Морская рыба, идущая большими стаями, регулярно подходит к берегу с приливом и часто движется параллельно берегу, держа курс на препятствия, находящиеся в воде.

Ловушка для рыбы — это огороженное место с одним входом, от которого в виде воронки отходят две наподобие изгороди стенки. Время и старание, вложенные в сооружение ловушки, зависят от того, насколько вы нуждаетесь в пище, и от того, как долго вы собираетесь пробыть на одном месте.

Если вы находитесь на берегу моря, выбирайте место для ловушки во время прилива, а сооружайте ее во время отлива. Находясь среди скал, используйте для этой цели естественные заводи между ними. Попав на коралловый остров, ловите рыбу в заводях на поверхности рифов, закрыв выход из них в начале отлива. На песчаном берегу используйте для ловушек отмели и углубления между ними. Ловите рыбу с подветренной стороны. Ловушка должна быть в виде низкой каменной перегородки, вдающейся в воду и образующей угол с берегом.

В небольших мелких речках делайте ловушку, перекрыв речку

палками, кустами, камнями, оставив небольшое узкое отверстие в небольшой загончик, сделанный из камней или кустов. Загоняйте рыбу в ловушку. Глушите или ловите ее, когда она входит в мелководье.

Ловля рыбы с помощью оружия. Если у вас есть оружие и достаточное количество боеприпасов, попробуйте стрелять по рыбе. Цельтесь немного ниже рыбы на глубине не более 1 м.

Взрывом ручной гранаты в стае рыб вы обеспечите себя пищей на несколько дней. Сушите и храните рыбу, если не можете съесть ее всю в свежем виде.

Подледный лов. Зимой рыбу ловят, делая лунки во льду. Лунку можно сохранить, закрыв ее ветками кустарника и засыпав сверху рыхлым снегом.

Рыба обычно собирается в глубокой части водоема, поэтому прорубайте лунки над самым глубоким местом. Поместите над каждой лункой приспособление, изображенное на рис. 14. Если флажок начинает подниматься вверх, снимите рыбу и смените наживку.

Возьмите шест длиной в 1 м и веревку настолько длинную, чтобы она могла достать до дна в том месте, где вы ловите рыбу.

Сделайте из консервной банки или из любого другого кусочка блестящего металла небольшую, наподобие блесны, вертушку. Прикрепите крючок к лесе, а чуть выше его — вертушку. Во время ловли двигайте удочку то вверх, то вниз, чтобы блестящий кусочек металла колебался. Ловите рыбу в тех местах, где дно образует обрыв, около зарослей тростника или у скал.

Лягушки, тритоны и саламандры

Эти небольшие земноводные обитают вокруг пресноводных водоемов в странах как теплого, так и умеренного климата.

Лягушек ловите ночью, когда их легко обнаружить по кваканью, убивайте их палкой, а более крупных ловите на крючок с леской. Ешьте их целиком, предварительно сняв кожу.

Тритонов и саламандр можно обнаружить под сгнившими бревнами или под камнями в местах, где обычно бывает много и лягушек.

Моллюски

К ним относятся беспозвоночные, обитающие в пресной и соленой воде: улитки, моллюски, мидии, хитоны и морские ежи.

Большинство представителей этой группы съедобны, однако всегда следите за тем, чтобы моллюски были свежими. Их надо отваривать. Если их съесть в сыром виде, можно занести в организм

паразитов.

В пресной воде ищите моллюсков в мелких местах, особенно с песчаным или илистым дном. Находясь у моря, ждите отлива и собирайте моллюсков в лужах, образованных отливом, или в песке.

Ракообразные

К этому классу относятся пресноводные или морские крабы, раки, лангусты, омары, креветки и десятиногие раки. Большинство из них съедобны, но они очень быстро портятся, а некоторые являются носителями паразитов. Ищите ракообразных во мху под скалами или ловите сетками в заводях, образованных отливом. Пресноводных креветок много в реках тропиков, особенно в местах с медленным течением. Здесь они прикрепляются к водной растительности. Пресноводные виды ракообразных следует варить; морских ракообразных можно есть и сырыми.

Рептилии

Не пренебрегайте змеями, ящерицами, аллигаторами и черепахами как возможным источником пищи.

Пресноводные змеи, как ядовитые, так и неядовитые, обычно встречаются в озерах и речках, где течение медленное, а берега покрыты стволами упавших деревьев и свисающими кустами. Будьте крайне осторожны, охотясь на змей, особенно в районах, изобилующих ядовитыми видами.

Ящерицы обитают в тропиках и субтропиках. В эту группу входит и ядовитый ядозуб, упомянутый ранее, и аллигаторы. Все они съедобны. Снимите с них чешуйчатую кожу, а затем сварите или поджарьте. Прежде чем снять шкуру с аллигаторов, подержите их над огнем, что облегчит их обдирание.

Морские, речные и обитающие на суше черепахи встречаются в водах или местностях с умеренным и тропическим климатом. Все они съедобны.

Морские, пресноводные и наземные черепахи съедобны, они встречаются на суше и в водах умеренного и тропического климата. Небольших пресноводных черепах можно ловить руками или на удочку. Будьте осторожны с более крупными и сильными из них, так как они могут укусить.

Насекомые

Личинки жуков, кузнечики, термиты и большинство других насекомых могут употребляться в пищу и даже вкусны, если их правильно приготовить. Их можно заготовить для приготовления супа или в качестве белковой добавки к другим видам пищи.

Кузнечиков следует варить, чтобы уничтожить находящихся на

них паразитов.

Птицы и млекопитающие

Все млекопитающие и птицы съедобны, но, пожалуй, являются самой трудной добычей. Поэтому не забывайте об источниках пищи, упомянутых выше, даже если вы собираетесь заполучить более крупную дичь.

Охота на животных и птиц — нелегкое занятие даже для самых опытных охотников, поэтому первоначально попробуйте с „засидок". Разыщите место, где проходят животные, —тропу, место водопоя или кормежки. Спрячьтесь вблизи, всегда ниже по ветру, чтобы животные не учуяли вас по запаху. Ждите до тех пор, пока зверь не окажется в зоне действия вашего оружия или не попадет в ловушку. Оставайтесь абсолютно неподвижным.

Подкрадывайтесь к животным против ветра, двигайтесь медленно и бесшумно только тогда, когда они едят или смотрят в другую сторону. Замрите на месте, если животное смотрит в вашу сторону.

Выходите на охоту ранним утром или в сумерках, ищите признаки, указывающие на пребывание животных: следы, тропы, примятые кусты, помет. Образ жизни животных во многом зависит от их зрения, слуха и обоняния, с помощью которых они распознают опасности.

Птицы видят и слышат исключительно хорошо, но у них отсутствует обоняние. Во время гнездования они меньше боятся человека. Благодаря этому их легче поймать весной и летом.

Птицы гнездятся на обрывах, в зарослях, на болотах'или на деревьях. Наблюдая за взрослыми птицами, вы можете обнаружить их птенцов или яйца.

Охота

Как обнаружить зверя. Охота может стать надежным источником питания человека. Однако без некоторых охотничьих навыков, даже имея огнестрельное оружие, попытки добыть зверя окажутся безуспешными. Секрет успешной охоты состоит в том, чтобы увидеть животное раньше, чем оно увидит вас. Замечайте признаки, говорящие о присутствии животного. Это могут быть следы .

Тщательное изучение следов и помета животного поможет определить не только разновидность и количество животных, но и их размеры, направление движения и т. д.

Очень важно уметь определять, как давно оставлен след. Зимой по свежей пороше это сделать нетрудно, поскольку свежие

отпечатки звериных лап всегда отчетливы, контуры их — с нежными мелкими зазубринами по стенкам следа. На рыхлом снегу по сторонам свежего следа видны наволоки и выволоки — мелкие комочки снега. Они вскоре испаряются на морозе, а крупные комки округляются и уменьшаются в размерах под действием холода и ветра.

След птицы или небольшого животного, схваченный морозом, образует стаканчик. Свежий след рассыплется, даже если его осторожно поддеть рукавицей, старый же сохранит свою форму. На старых отпечатках при низких температурах воздуха образуется изморозь, иголочки которой направлены остриями внутрь.

На сырой почве о свежести следа говорит отчетливость отпечатков, в которых остается немного воды. Пленка ее в солнечный день заметно блестит. Однако уже через 1 — 2 дня след теряет свою яркость, тускнеет, валики грязи подсыхают, становятся белесоватыми. Летом, в ранние утренние часы, зверь нередко оставляет след в виде сбитых капелек росы. Но он кратковременен и исчезает вскоре после восхода солнца.

Приближаясь к гребню горы, озеру или открытому месту, двигайтесь неторопливо, сначала осмотрите местность вдали, а затем вблизи от себя. У водопоев, где есть следы зверей, спрячьтесь и ждите появления животного, на это может уйти несколько часов.

Лучшим временем для охоты считаются ранние утренние часы и сумерки.

Охота с огнестрельным оружием.

Если у вас есть оружие и вы увидели зверя, пронзительно свистните, чтобы животное остановилось и у вас была неподвижная цель. Охотясь на крупных животных, цельтесь в шею, легкие, грудь или голову. Если вы ранили животное и оно бежит, идите по кровавому следу медленно, но настойчиво. Тяжело раненный зверь скоро ляжет, если его не преследовать; обычно он обессиливает и уже не может подняться. Приближайтесь к нему медленно и прикончите его. Сразу же после того как вы застрелили крупное животное, например оленя, выпотрошите его и спустите кровь. Вырежьте мускусные железы, находящиеся между задними ногами в паху; будьте осторожны и внимательны, не разорвите мочевой пузырь при его удалении.

Ловля зверей ловушками

Знайте, на кого охотитесь. Если вы хотите добиться успеха, вы должны решить, какое животное вы будете ловить, продумать, как оно будет реагировать и какую лучше всего использовать приманку.

Крысы, мыши, кролики и белки легко попадаются в ловушку. У

этих небольших млекопитающих привычки постоянны, а зона их обитания ограничена. Найдите лаз или ход, поставьте приманку и ловушку.

Несколько советов. Ряд хитростей помогут увеличить ваши шансы на успех при ловле ловушками.

Чтобы поймать зверька, живущего в дупле дерева, суньте туда короткую раздвоенную палку и повращайте ее так, чтобы на нее могла намотаться шкурка находящегося в дупле животного. Вынимая палку из дупла, держите ее крепко.

Выкуривайте норных животных из их нор. И как только добыча появится, ловите ее петлей, прикрепленной к концу длинной палки.

Насадите на рыболовный крючок мелкую рыбешку и положите на берегу около воды. Возможно, ее схватит птица.

Ставьте силки или ловушки ночью на тропе со свежими следами или пометом. Устанавливайте их в местах, где раньше разделывали убитых животных. В качестве приманки используйте их внутренности. Поставив ловушку на тропе, соорудите барьеры по обеим ее сторонам. Эти барьеры должны быть сделаны из сухих веток, палок и сухих листьев в форме большой буквы V, они будут направлять животное.

Если зверь движется немного в стороне от тропы и натолкнется на барьер, он не перепрыгнет его и не наступит на него, а пойдет вдоль барьера и подойдет к ловушке. Соорудив барьер, побрызгайте вокруг него кровью ил и мочой животного. Это уничтожит человеческий запах. Если это невозможно, разведите костер и окурите дымом вокруг. После этого животное не почует запах человека.

Подвесной силок. Привяжите скользящую петлю к концу согнутого молодого деревца. Сделайте петлю настолько широкой, чтобы в нее могла пройти голова зверя, но не могло проскользнуть туловище. Соорудите сторожок таким образом, чтобы молодое деревце удержалось в согнутом положении . Делайте сторожок очень чутким, чтобы малейший толчок петли мог его спустить.

Простая затяжная петля. Эта простейшая ловушка — важное средство вашего выживания. Она эффективна для ловли мелких животных и птиц.

Неподвижная ловушка. Эта ловушка особенно удобна для ловли кроликов. Привяжите петлю к бревну, дереву или к воткнутой в землю рогатине и установите ее около куста или ветки.

Ловушка для ловли добычи за ногу. Это приспособление

годится для ловли мелких животных и птиц. Закройте ловушки листьями или травой .

Упругая пронзающая ловушка. Ловите обитающих в джунглях животных с помощью бамбуковой упругой пронзающей ловушки.

Как только животное коснется веревки или проволоки, прикрепленных к сторожку, он срабатывает и острие приводится в действие бамбуковой пружиной.

Западня. В западню можно ловить средних и крупных животных, однако пользуйтесь этим способом только в тех местах, где достаточное количество крупных животных, чтобы не зря тратить время и силы на сооружение западни. Стройте западню около звериной тропы или на ней, вблизи речки или гребня горы. Проверьте, чтобы бревно, которое должно будет упасть, беспрепятственно проходило между вертикальными столбами, а приманка была достаточно далеко от нижнего бревна, чтобы обеспечить падение бревна до того, как животное отдернет голову.

Вода

Водно-солевой режим

Вода необходима человеку для поддержания нормальной жизнедеятельности. Она является средой, в которой происходят все химические превращения в организме. Значение воды определяется также ее химическими и физическими свойствами: она химически нейтральна, является хорошим растворителем, ее небольшая вязкость облегчает передвижение жидкости в кровеносных и лимфатических сосудах, перенос питательных веществ к тканям и органам, а также выделение конечных продуктов обмена. Испарение воды кожей способствует поддержанию температуры тела человека в определенных границах. Вода составляет 65% массы тела человека.

Для организма неблагоприятно как избыточное, так и недостаточное поступление воды. При ее избытке возрастает нагрузка на почки, происходит усиленное вымывание из организма необходимых ему солей. При обезвоживании организма могут возникнуть тяжелые расстройства: резко снижается масса тела, уменьшается объем крови и она становится более вязкой.

При этом увеличивается нагрузка на сердце, связанная с большими усилиями на передвижение густой крови, снижаются секреции пищеварительных желез. Следует отметить, что человек почти не замечает обезвоживания организма, если оно не превышает 5% массы тела, хотя уже при приближении к этой величине работоспособность начинает заметно снижаться. Если же потери воды превысят 10%, то в организме могут наступить необратимые

изменения. Возрастание дефицита воды до 20 — 25% приводит к смерти.

В процессе движения употребляйте воду при одном важном условии: соблюдайте разумную дозировку и режим. Так, во время дневного перехода пополнение запасов воды в организме („ударные" запасы) должно производиться на больших привалах, организуемых через каждые 2,5 — 3 ч движения. Здесь в зависимости от погоды, нагрузки, темпа движения, характера пути, то есть от количества выделенной с потом на этом участке воды, рекомендуется выпить 250 — 500 мл воды. На малых привалах (через 45 — 50 мин движения) можно выпить 100 — 200 мл воды.

Непосредственно при движении по маршруту во время кратковременных остановок, обусловленных особой трудностью преодолеваемого участка и требующих „погасить" чувство настоящей жажды, допускается при наличии легко доставаемой воды (ручей, термос) глоток-другой жидкости или прополаскивание рта и глотки желательно подкисленной водой.

Следует иметь в виду, что при значительной усталости, особенно возникающей во второй половине дневного перехода, резко угнетается секреция слюнных желез, в результате чего возникает сухость слизистой поверхности рта, увеличивается густота слюны, что затрудняет ее глотание, то есть появляется чувство ложной жажды.

Для ее устранения следует усилить слюноотделение, возбудив соответствующие железы продуктами, содержащими различные органические кислоты (яблочную, лимонную, клюквенную и т. д.). Хорошо удовлетворяет эту жажду мятная или кислая конфетка (леденцы, карамель), долька кураги или чернослив.

Для утоления жажды хорошо использовать минеральную воду, если ваш маршрут проходит мимо минеральных источников, или слегка подсоленную воду. При этом ткани организма обогащаются необходимыми солями. Подсолка воды, особенно снежной, из расчета 0,5 — 1,0 г соли на литр воды почти не ощущается на вкус. Следует учитывать, что при большой усталости вкусовые ощущения человека изменяются, притупляются. В таком состоянии даже большее количество соли не вызовет неприятных ощущений.

Тем, кто сильно потеет, необходимо до завтрака съесть 10 — 15 г соли и запить ее водой до чувства полного утоления жажды. Однако следует помнить, что избыточное количество воды в организме перед самым выходом на маршрут сильно загрузит дополнительной работой сердце и почки.

Опасности, связанные с употреблением не пригодной для питья воды

Независимо от того, насколько вас беспокоит жажда, не пейте не пригодной для питья воды. Заболевания, передаваемые водным путем, являются наиболее опасными во время борьбы за выживание. Не пригодная для питья вода изобилует болезнетворными организмами.

Избегайте пить сырую воду (кроме родниковой или из чистых ручьев в высокогорье), особенно из водоемов со стоячей водой, ниже по течению от населенных пунктов. Воду из реки, канала, какого-то водоема необходимо обеззараживать. Самый надежный способ — кипячение (8—10 мин).

Если жидкость взята из подозрительного или сильно загрязненного источника (что допускается лишь в крайних случаях), кипеть она должна полчаса. Продезинфицировать воду можно алюминиевыми квасцами (щепотка на ведро), кристалликами марганцовки (до очень слабой розовой окраски воды и дать ей постоять час), таблетками пантоцида — 1 — 2 таблетки растворить в 1 л воды и выдержать в течение 30 мин.

Если вода сильно загрязнена, дозу пантоцида надо удвоить. При этом муть оседает на дно, вода светлеет. Для дезинфекции пригоден и 5%-ный раствор йодистой настойки: 2 — 3 капли на 1 л воды, хорошо перемешать и дать отстояться в течение часа.

В средней полосе для стерилизации воды допустимо использовать бересту березы (лучше молодую), кору ивы, вербы, бука и дуба. На ведро воды берут 100 —150 г коры и кипятят 30 — 40 мин или настаивают в теплой воде не менее 6 ч.

Можно взять молодые ветки ели, сосны, пихты, кедра или можжевельника обыкновенного из расчета 100 — 200 г на ведро воды и кипятить их 30 — 40 мин. Затем туда же бросить несколько щепоточек коры ольхи, дуба, ивы или сосны, еще прокипятить 10 —15 мин, дать остыть. После того как ветки и кора будут вынуты из посуды, на дне окажется бурый, плохо растворимый осадок. Его сливают, воду с ним употреблять нельзя.

Для аналогичных целей пригодна трава ковыля, перекати-поле, тысячелистника или фиалки полевой из расчета 200 —300 г на ведро с кипячением 20 — 30 мин.

Однако упомянутыми способами нельзя очистить воду от ядохимикатов и химических удобрений.

Употребляя не пригодную для питья воду, можно заболеть дизентерией, холерой, тифом, лептоспирозом, шистозоматозом.

Дизентерия. Дизентерия проявляется частым жидким стулом с кровью, лихорадочным состоянием и слабостью.

Ешьте часто и пейте кипяченую воду или настой коры. Если вам приходится пить кокосовое молоко, то учтите, что оно является слабительным средством и поэтому большое значение имеет его количество (не более 3 — 4 чашек в день). При возможности ешьте отварной рис.

Холера и брюшной тиф. Даже если вам сделаны прививки, вы можете заболеть этими заболеваниями, если не будете с предосторожностью относиться к питьевой воде.

Трематоды. В не пригодной для питья воде могут содержаться трематоды и пиявки. Употребление такой воды грозит опасными последствиями.

В тропиках трематоды часто встречаются в стоячей загрязненной воде. Попав с водой внутрь организма, трематоды проникают в кровоток и вызывают болезненные, часто смертельные заболевания. Трематоды могут также проникать через кожу, если человек попадает в зараженную ими воду или купается в ней.

Пиявки. Проглоченная с водой пиявка может зацепиться в горле или в носу. Находясь в таком положении, она будет высасывать кровь; на этом месте образуется ранка, а пиявка передвинется на другое место. Каждая новая ранка будет кровоточить и тем самым способствовать проникновению инфекции. В этом случае, чтобы удалить паразитов, промойте нос насыщенным солевым раствором или вытащите их самодельным пинцетом.

Мутная, стоячая и загрязненная вода

Если вы осмотрели все водоисточники и все же остались без воды, вы можете пить воду из водоемов с мутной и стоячей водой, если даже она с запахом и невкусная.

Перед употреблением кипятите эту Воду хотя бы в течение одной минуты.

Для очистки мутной воды ей надо дать отстояться в течение 12 ч или:

пропустить воду через бамбуковую палку длиной в метр, заполненную песком. Чтобы песок не высыпался, заткните один конец палки травой;

пропустить воду через ткань, на которую насыпан песок; прокипятить загрязненную воду, добавив в нее уголь из костра для устранения запаха. Дайте воде отстояться 45 мин, после чего ее можно пить.

Обнаружение источников воды

Что можно пить

Если поблизости нет открытых водоемов, копайте землю в поисках грунтовых вод (вода после дождей и таяния снега, впитавшаяся в почву). Уровень грунтовых вод и запас воды зависят от рельефа местности и характера почвы.

Каменистая почва. Ищите родники и ключи. В известняковой почве родников больше и они крупнее. Так как известняки легко растворяются, грунтовые воды образуют в них углубления. Постарайтесь найти в этих углублениях родники.

Благодаря тому, что породы, образованные лавой, пористые, через них легко просачиваются грунтовые воды. Ищите источники по краям долин, пересеченных потоком лавы.

Ключи следует разыскивать в местах, где сухой каньон проходит через слой пористого песчаника.

В районах с гранитными скалами ищите зеленую траву на склонах гор. Копайте яму в том месте, где трава наиболее зеленая, и ждите, пока не начнет просачиваться вода.

Рыхлая почва. В рыхлой почве воды обычно больше и ее легче найти, чем в почве каменистой. Ищите грунтовые воды в самых низких точках долин или там, где склоны гор переходят в долину, так как именно здесь уровень грунтовых вод ближе к поверхности.

Родники и источники также можно встретить выше уровня воды в реках и ручьях, после того как вода спадет после половодья.

Прежде чем копать землю, поищите вокруг признаки наличия воды. Ройте в долине под крутым склоном или в местах, густо покрытых травой, где в дождливое время года, возможно, был родник. В лесах, растущих в низменностях, вдоль морских побережий и в долинах рек уровень грунтовых вод близок к поверхности. Даже небольшая яма обычно становится хорошим источником воды.

Вода атмосферных осадков скапливается выше уровня грунтовых вод и образует ручьи, пруды и болота. Считайте эту воду зараженной и опасной, если даже она находится далеко от человеческого жилья.

Морское побережье

Воду можно найти в дюнах выше побережья или на самом берегу. Внимательно осмотрите углубления между дюнами, нет ли там воды. Если песок влажный, выкопайте углубление в песке во время отлива в 100 м выше отметки полной воды во время прилива. Вода может быть солоноватой на вкус, но она безопасна. Пропустите ее через фильтр из песка.

Не пейте морскую воду. В ней слишком высока концентрация соли. При питье такой воды произойдет потеря жидкости тканями организма. Можно пить воду, выжатую из рыб.

Пустыня или безводные районы

Прежде всего ищите в этих районах признаки воды. К ним относятся: направление полета птиц, расположение растительности, сходящиеся направления звериных троп.

Азиатский рябок, хохлатые жаворонки и зебровые птицы посещают водоемы, по крайней мере, раз в день, попугаи и голуби живут в пределах досягаемости воды.

Рогозы, ивы, бузина, ситники и солянка растут только в тех местах, где грунтовые воды подходят близко к поверхности. Найдите эти растения и копайте в том месте. Если у вас нет ножа или шанцевого инструмента, ройте плоским камнем или острой палкой.

Жители пустынь знают о местонахождении непересыхающих открытых источников воды в низинах. Они закрывают их различными способами, так что заглядывайте под кучи хвороста и в другие укромные места.

Светлой ночью собирайте росу, используя в качестве губки носовой платок. При обильной росе можно собрать около 0,5 л воды в час.

Горы

Копайте в русле пересохших рек, так как вода часто бывает под слоем гравия. В снежных полях положите снег в какую-либо емкость и поставьте ее на солнце, в защищенное от ветра место.

Добыча воды из растений

Если ваши поиски воды не увенчались успехом или если у вас нет времени на очистку сомнительной воды, то лучшим источником воды могут служить многие влагосодержащие растения. Из большинства растений можно легко получить чистый и сладкий сок. Этот сок в основном состоит из воды.

Стебли растений. Во многих растениях с мясистыми листьями и стеблями содержится пригодная для питья жидкость. Попробуйте получить из них воду.

Бочковидный кактус может быть использован как источник воды только в крайнем случае и если у вас есть силы для того, чтобы разрезать его жесткую внешнюю колючую оболочку. Срежьте верхушку кактуса и перемешайте мякоть внутри растения. Соберите жидкость в сосуд. Куски кактуса можно взять с собой в качестве неприкосновенного запаса воды. Этот случай является исключением из правила о том, что млечный сок растений нельзя употреблять в

пищу.

Корни растений пустыни. У растений пустыни корни часто находятся у самой поверхности. Это австралийское водяное дерево, дуб пустыни, сандаловое дерево. Извлеките корни из земли и нарежьте их кусками по 60 — 90 см длиной. Снимите с них кору и высасывайте сок.

Виноградники. Не все виды виноградников содержат приятный сок, но, встретив любой из них, попробуйте получить сок: сделайте глубокую зарубку на виноградной лозе, как можно выше; перережьте ствол у самой земли и пейте капающий сок или собирайте его в сосуд; когда сок перестанет капать, отрежьте кусок ствола. Повторяйте эту операцию до тех пор, пока не прекратится истечение сока.

Пальмы. Кокосовые, сахарные и другие пальмы содержат пригодный для питья сладкий сок. Отрежьте конец цветочного стебля кокосовой пальмы, предварительно пригнув его книзу. Если через каждые 12 ч отрезать тонкий слой, то можно возобновлять истечение сока и набрать около литра сока в день.

Кокосовые орехи. Выбирайте зеленые кокосовые орехи. Их можно легко расколоть ножом и в них содержится больше сока, чем в спелых. Не пейте более трех-четырех чашек сока спелого кокосового ореха в день. Он оказывает очень сильное слабительное действие.

Для того чтобы расколоть кокосовый орех без ножа, найдите острый предмет, например, камень или острый пень, и довольно сильно бейте по ним орехом, чтобы сбить наружную волокнистую оболочку. Сок можно получить, проколов дырки в орехе острым предметом, например палкой или гвоздем.

В полостях ствола бамбука обычно содержится влага. Потрясите ствол старого желтоватого дерева. Если вы услышите булькающий звук, сделайте надрез у основания каждого звена и соберите влагу в сосуд.

В тропиках на толстых частично перекрывающих друг друга листьях похожего на ананас растения бромелиад может удерживаться значительное количество дождевой воды. Процедите воду через любую ткань, чтобы удалить грязь и насекомых.

К таким же источникам относятся зонтичное дерево тропиков и дерево баобаб.

"Перегонка" воды

Вода, которой мы пользуемся в быту, поступает главным образом из грунта. Для получения грунтовой воды сооружают колодцы. „Перегонное" устройство преследует ту же цель. Солнечное

тепло повышает температуру воздуха и почвы, покрытой пластиком, до тех пор, пока воздух не станет насыщенным влагой и не сможет больше удерживать водяные пары. Тогда пар начинает конденсироваться в мельчайшие капельки на внутренней стороне пластика, поскольку он холодней, чем влажный воздух под ним. Капельки медленно стекают по пластику и падают в ведро.

Так как тепло для этого „перегонного" устройства поступает отсолнца, казалось бы, с наступлением темноты получение воды прекратится. Однако после захода солнца пластик быстро охлаждается, в то время как температура почвы остается относительно высокой. Поэтому пар продолжает конденсироваться на поверхности пластика. С четырех часов вечера до восьми часов утра можно получить в полтора раза больше воды, чем за весь день.

Для сооружения „перегонного" устройства необходимо следующее:

чистый пластик размерами 2 х 2 м; ведро (емкостью 2 — 4л);

гибкая трубка из пластика (1,5 м). Можно обойтись и без трубки, но при помощи трубки вы можете пить воду, не вынимая ведро из ямы.

Если пластик шероховатый, капельки воды удерживаются на нем лучше. Вода по пластику стекает вниз и попадает в ведро.

При помощи тонкой влажной или сухой наждачной бумаги можно сделать неровной поверхность пластика. С нижней стороны пластика будет быстро собираться пар, и капли начнут струиться в ведро. Не рассчитывайте, что вы сразу же сможете пить воду. Вам понадобится, по крайней мере, 24 ч для того, чтобы собрать 0,5 л влаги; однако можно получить даже литр или больше.

„Перегонное" устройство может стать также источником пищи. Ведро с водой и пластиком привлекает змей и мелких животных, которые заползают на пластик и не могут выбраться оттуда.

Добывание огня и приготовление пищи

Огонь

Огонь нужен для согревания, сушки одежды, сигнализации, приготовления пищи и обеззараживания воды кипячением. Шансы на выживание увеличиваются или уменьшаются в зависимости от того, сможете ли вы развести огонь, когда это требуется. Чтобы развести костер, вам необходимы как минимум три основных компонента: труд, растопка и горючие материалы.

Костер нужно разводить умело, существует много различных способов разжигания костра. Часто от костра мало жару, но много

дыму. Костер должен давать много тепла и быть незаметным издали.

Об умении разводить костры хорошо сказал писатель Э.Сетон-Томпсон в книге „Рольф в лесах": „Лучшая проба уменья жить в лесу — это разведенье костра. Для этого существуют дюжины хороших приемов и тысяча плохих. Человек, который может развести 30 костров в течение 30 следующих друг за другом дней и употребить для этого только 30 спичек и 30 искр от огнива и кресала, может заслужить звание лесного жителя..."

Если в вашем распоряжении имеются спички, огонь можно развести при любой погоде. Находясь в отдаленных от жилья районах, всегда носите при себе запас спичек в водонепроницаемой оболочке. Чтобы они не намокли, спички можно положить в футляр из бересты. Она не пропускает воду. Можно обмакнуть каждую спичку в расплавленный воск или парафин и, когда они подсохнут, сложить в железную гильзу или небольшую баночку с толстыми стенками и закупорить пробкой.

Маленький костер легче разводить и поддерживать, чем большой. Несколько небольших костров, разложенных вокруг вас, в холодную погоду дадут больше тепла, чем один большой.

Тщательно выбирайте место для костра, чтобы не загорелся лес или сухая трава. Если костер приходится разводить на влажной почве или на снегу, вначале положите прослойку из бревен или камней. Защищайте огонь от ветра щитом или отражателем. Это позволит направить тепло в нужном направлении.

Для разных целей существуют различные способы разведения костра.

Костер „пирамидой" дает высокое пламя; костер „шалашом" или „колодцем" (вокруг мелких — крупные поленья, сложенные срубом) — низкое и широкое пламя. Костер „звездный" (из составленных концами, в виде звезды, толстых поленьев) хорош для длительного поддерживания огня без постоянного подкладывания сучьев. Такой костер незаменим ночью: достаточно лишь время от времени пододвигать бревна к центру. Костер „таежный" из положенных друг на друга крупных бревен долго горит и дает много углей. Хорош он для сушки одежды.

Хорошо обогревает костер „американский камин". В землю вбивают под углом два толстых кола, к которым прислоняют стенкой положенные друг на друга поленья. Располагают стенку так, чтобы на нее дул ветер; перед стенкой разводят огонь и обкладывают его с трех сторон крупными поленьями. Получается настоящий камин, у которого приятно сидеть.

Костер „полинезийский" невидим и дает много углей и золы. Для такого костра вырывают яму, обкладывают стенки ее поленьями, а на дне разводят огонь. Полинезийский костер хорош во время дождя, в таком случае над ним устраивают еще навес.

В качестве топлива используйте сухостой и высохшие ветки. В костер кладите преимущественно березовые, ольховые, сосновые и еловые дрова. Осина, лиственница, рябина, черемуха дают мало жару.

Остерегайтесь класть в костер свежую хвою: она дает густой дым. Сухая хвоя дает много искр, от которых могут загореться близко лежащие вещи и даже хвойные деревья. В дождливую погоду внутренняя часть ствола упавшего дерева может дать сухую древесину. В районах, где нет леса, используйте траву, высохший помет животных, животные жиры, а иногда и лежащие на поверхности уголь, горючий сланец или торф.

Находясь около потерпевшего аварию самолета, используйте как топливо смесь бензина и масла. Будьте осторожны при поджоге и подливании бензина. Для костра можно использовать любые растения, но не следует пользоваться растениями, вызывающими токсическое поражение при контакте.

Для разжигания костра используйте быстро загорающуюся растопку, такую как щепки сухого дерева, сосновые сучки, кору, прутья, листья пальмы, сосновые иглы, сухую траву, лишайник, папоротник, пух растений и птиц и сухие, пористые нити гигантского гриба-дождевика, который, кстати, является съедобным.

Настругайте из сухого дерева стружек, перед тем как развести костер. Одним из лучших и наиболее часто встречающихся растопочных материалов являются гнилушки, полностью сгнившие кусочки бревен и деревьев.

Сухие гнилушки можно найти даже в дождливую погоду, удалив влажные кусочки ножом, палкой или даже руками. Бумагу и бензин можно оставить в качестве растопки. Даже в дождь древесная смола в сосновой коре или сухие пни легко загораются. Отставшая кора живой березы также содержит смолистые вещества и легко разгорается. Сложите эту растопку шатром или между бревнами.

Правильно регулируйте горение костра. Для того чтобы костер горел медленно, используйте сырые поленья или сгнившие бревна. Закрывайте угли от ветра. Покройте их пеплом и сверху насыпьте толстый слой земли. Поддержание огня требует меньшей затраты сил, чем добывание нового. На ночь костер следует гасить, но чтобы утром не тратить времени и спичек на его разведение, засыпьте угли золой. Утром они будут еще тлеть, и вы легко раздуете огонь.

На полярном льду или в районах, где нет топлива, можно использовать ворвань или другие животные жиры. В пустыне единственным топливом может служить помет животных.

Способы получения огня при отсутствии спичек

Подготовка. Приготовьте немного очень сухого трута перед тем как начать добывать огонь при отсутствии спичек. Приготовив его один раз, укройте трут от ветра и сырости.

Самые лучшие труты — гнилушка, корпия из материи, веревка или бечевка, сухая пальмовая ветка с листьями, мелко раздробленная сухая кора, сухая порошкообразная древесина, птичьи гнезда, ворсистый растительный материал и древесная пыль, образуемая насекомыми, которую можно найти под корой засохших деревьев. Для того чтобы сохранить трут для дальнейшего использования, храните его в водонепроницаемой упаковке.

Солнце и стекло. Линзу фотоаппарата, выпуклую линзу бинокля, линзы оптической подзорной трубы или ручного электрического фонарика можно использовать для того, чтобы сфокусировать лучи солнца на труте.

Кремень и сталь. Это лучший способ для поджигания совершенно сухого трута, если у вас нет спичек. Привяжите кремень к водонепроницаемой спичечной коробке. Его можно заменить куском твердого камня. Держите кремень как можно ближе к труту и ударьте по нему лезвием ножа или другим маленьким кусочком стали.

Ударяйте так, чтобы искры попадали на самую середину трута. Когда трут начнет тлеть, осторожно раздуйте его до пламени. Понемногу добавляйте топливо к труту или перенесите горящий трут к топливу, сложенному для костра. Если вы не сможете получить искру от одного камня, попробуйте другой .

Добывание огня трением дерева о дерево. Поскольку способ добывания огня путем трения дерева о дерево очень труден, пользуйтесь им только в крайнем случае.

Лук и палочка. Сделайте крепкий лук, свободно стянутый шнурком для ботинок, веревкой или ремнем. Пользуйтесь им для вращения сухой, гладкой палочки в углублении на щепке из сухой твердой древесины. Образуется черная порошкообразная пыль, в которой в конце концов вспыхивает искра. Когда появится дым, значит, достаточно искры для возникновения огня.

Трение бечевкой. Возьмите бечевку или полоску сухого ротанга диаметром 6 — 7 мм, длиной около 60 см и сухую палку. Поднимите эту палку над землей. Расщепите поднятый конец палки и небольшим клином закрепите его в таком положении. Положите в

расщепление немного мягкого трута, оставляя достаточно места, чтобы можно было вставить бечевку за ним.

Зажмите палку ногами и двигайте бечевку попеременно влево и вправо .

Способ „пилы". „Пила" состоит из двух кусков дерева, которыми энергично „пилят" друг о друга. Этот способ получения огня обычно применяется в джунглях. Возьмите расщепленный бамбук или другое мягкое дерево в качестве „пилы", а сухое основание цветка кокосового ореха в качестве „полена". Пушистая коричневая оболочка пальмы и сухое вещество, встречающиеся у основания листьев кокосовой пальмы, будут служить хорошим трутом.

Если у вас имеется порох или патроны, то для разведения костра приготовьте в закрытом от ветра месте кучку сухих растений и веток. Ссыпьте порох из нескольких патронов у основания кучки. Возьмите два камня и насыпьте на один из них пороху. Затем быстро трите камни друг о друга над порохом у основания кучки. От трения загорится порох на камне и в свою очередь большая часть пороха у растопки.

Огонь для варки пищи

Небольшой костер и самодельная печь — наилучший очаг для приготовления пищи. Дрова положите крест-накрест, чтобы сгорели до образования ровного слоя углей. Простейший очаг можно сделать из двух поленьев, камней или небольшой канавки, чтобы установить котелок над огнем.

Переносная печь, сделанная из жестяной банки, поможет экономно расходовать топливо и особенно удобна в Арктике .

На обычном шесте, положенном на рогатки, можно повесить над огнем котелок для варки пищи.

Жар для варки пищи лучше всего обеспечивает слой горячих углей. Угли накапливаются равномерно, если в костре горят уложенные крест-накрест поленья.

Костер для печения следует раскладывать в яме, в которой будет больше накапливаться углей.

Очаг в земле, изобретенный индейцами, имеет одно или несколько поддувал с наветренной стороны. Они создают тягу для огня, над которым варится пища, что во многом напоминает плиту с дымоходом. В том случае, если вам необходимо соблюдать маскировку, этот способ разведения костра наиболее приемлем, так как он значительно уменьшает дым и пламя, а также воздействие сильного ветра .

Приготовление пищи

Чистка и разделка туши

Рыба. Как только вы поймали рыбу, вырежьте жабры и крупные кровеносные сосуды у хребта. Соскоблите чешую.Чтобы выпотрошить рыбу, разрежьте брюшко и выньте внутренности Если вы не будете насаживать рыбу на вертел, отрежьте ей голову. Некоторая рыба, например сом, не имеет чешуи. С него надо снять кожу. Мелкую рыбу (меньше 10 см) потрошить не следует, с нее надо соскоблить чешую или снять кожу.

Дичь. Дичь надо ощипать и варить с кожей, что сохраняет питательную ценность дичи. После того как вы ощипали птицу отрежьте ей голову ближе к туловищу и выньте внутренности Вымойте тушку чистой свежей водой. Шею, печень и сердце оставьте для тушения. Дичь легче ощипывать после того как вы ее ошпарите. Водоплавающая птица в этом отношении является исключением. Ее легче ощипывать сухой. После того как дичь сварена с нее можно снять кожу для улучшения вкусовых качеств. Однако в этом случае дичь теряет питательную ценность.

Птиц, питающихся падалью, например, грифов и канюков следует кипятить, по крайней мере, в течение 20 мин чтобы уничтожить микробов.

Сохраняйте все перья. Их можно использовать для утепления обуви, одежды и для изготовления спальных принадлежностей

Животные. Блохи и паразиты покидают остывшую тушу животного. Поэтому прежде чем снять шкуру и разделать тушу, подождите, пока она остынет. Разделывать тушу надо по возможности, около проточной воды, чтобы хорошо ее промыть

При обработке туш мелких и средних животных следует соблюдать следующие правила:

- подвесить тушу головой вниз. Надрезать горло и спустить кровь в какую-нибудь емкость. Хорошо прокипятить ее кровь является ценным источником пищи и соли; сделать кольцевой надрез на коленных и локтевых суставах;

- сделать V-образный разрез кожи по задним конечностям и по животу до горла;

- продолжить разрез кожи по животу вниз к каждой передней конечности;

- сделать круговой разрез кожи вокруг половых органов; снять шкуру сверху вниз; с только что убитого животного шкура снимается, как перчатка;

- вспороть брюшину. Края брюшины завернуть и закрепить

деревянными шпильками; удалить внутренности от дыхательного горла и выше, а половые органы удалить, сделав соответствующий круговой вырез;

- сохранить почки, печень и сердце. Собрать жир с кишок. Все части туши животного съедобны, включая мягкие части головы: головной мозг, глаза, язык. Проверьте, нет ли глистов или пятен в сердце, почках, печени и кишечнике.

При обработке мяса крупного животного существует опасность заражения. Если у вас есть перчатки, наденьте их при разделке туши. Они помогут избежать заражения. Если мясо хорошо сварено, риск заболевания незначителен, даже если животное было больным; не выбрасывайте ни одной части туши.

Железы, внутренности, а также половые органы могут быть использованы в качестве приманки в ловушках и наживки для рыбы; сохраните шкуру. Она становится легкой после высушивания и может быть использована как подстилка для постели или в качестве одежды.

Шкуру обрабатывают, удаляя оставшееся мясо и растягивая ее на раме . Из луба дубовых деревьев путем погружения в воду можно получить раствор галлодубильной кислоты. Чем крепче раствор, тем он более эффективен. В этот раствор погружают шкуру, а затем подвешивают ее в тени для просушки. Чем большее число раз намачивалась шкура в растворе, тем выше качество ее обработки. Раствор галлодубильной кислоты можно также получить из каштана, мимозы и чая.

При разделке туши крупных животных подвесить тушу иногда невозможно из-за трудности ее подъема, но руководствоваться вышеизложенными правилами обязательно.

Крысы и мыши. Мясо крыс и мышей становится вкуснее, если его потушить. С этих грызунов надо снять шкурки, выпотрошить их и сварить. Варить надо не менее 10 мин после закипания воды. Вареное мясо грызунов можно есть с листьями одуванчика.

Кролики. Мясо кроликов вкусное, но нежирное. Кроликов легко ловить и убивать. Чтобы снять с кролика шкурку, надо сделать разрез на шее или удалить кусок кожи, чтобы ввести пальцы и снять шкурку сверху вниз. Чтобы выпотрошить тушку, сделайте разрез на животе, расправьте и хорошенько встряхните. Большая часть кишок выпадет. То, что осталось, можно вытащить, а тушку обязательно промыть.

Другие съедобные животные. Все млекопитающие съедобны. С собак, кошек, ежей, дикобразов, барсуков надо снять шкуру и выпотрошить их, прежде чем приступить к приготовлению пищи.

Тушите мясо с большим количеством листьев одуванчика.

Пресмыкающиеся. Змеи (включая морских змей) и ящерицы съедобны. Удалите голову и шкуру. Ящериц можно обнаружить почти всюду, особенно в тропиках и субтропиках. Мясо пресмыкающихся лучше жарить.

Способы приготовления пищи

После тепловой обработки пища становится более вкусной и усвояемой. В процессе обработки пищи уничтожаются токсины, бактерии и вредные вещества, содержащиеся в животных и растениях.

Кипячение (варка). Если мясо жесткое или пища требует много времени на приготовление, то лучшим способом обработки является варка, после которой мясо можно тушить, поджаривать, запекать и т.д. По-видимому, варка является лучшим способом приготовления пищи, поскольку при варке сохраняются естественные соки пищевых продуктов. Бульон, получаемый при варке, является отличным питательным продуктом, содержащим необходимые соли и жиры. Однако на большой высоте над уровнем моря варка — сложная проблема, а на высоте более 3500 м практически невозможна.

Посуда для варки. Воду можно кипятить в емкостях, сделанных из коры, листьев. Однако часть такой „посуды" выше уровня воды может сгорать, если ее не увлажнять, или в том случае, когда огонь очень сильный. В качестве посуды для варки можно использовать любую емкость, удерживающую пищу и воду. Например, полуспелый кокосовый орех или часть бамбука, отрезанного выше и непосредственно под утолщением, панцири черепах, морские раковины. Такие емкости не сгорают до закипания воды.

Хорошая посуда получается из березовой коры и банановых листьев . Края скрепите шипами или лучинками.

Воду можно вскипятить в углублении, сделанном в глине, или в полом бревне, опуская в воду раскаленные камни.

Обжаривание на огне. Это один из быстрых способов приготовления пищи из диких растений и нежного мяса. Насадите мясо на палку и держите его над тлеющими углями. Можно пользоваться рогулькой. При обжаривании мясо снаружи покрывается коркой, под которой сохраняются соки.

Запекание. Обычно запекание — это приготовление пищи в духовке на равномерном слабом огне. В качестве духовки можно использовать яму под костром, закрытый котелок. Кроме того, пищу можно завертывать в листья или обмазывать глиной. Чтобы приготовить пищу в яме, прежде всего заполните ее горячими углями.

Поставьте закрытый котелок с водой и продуктами. Положите на него слой углей, а сверху покройте тонким слоем земли. Если есть возможность, выложите внутри яму камнями, чтобы в ней задерживалось больше тепла. Приготовление пищи в такой печи предохраняет ее от мух и других паразитов, кроме того, ночью не будет видно огня.

Приготовление пищи на пару. Готовить пищу на пару можно без посуды. Этим способом можно пользоваться для приготовления пищи, не требующей длительной варки, например из панцирных водных животных. Положите тушку в яму, заполненную горячими камнями, поверх которых положены листья. Сверху на тушку положите еще слой листьев. Затем просуньте через листья палку до тушки. Поверх листьев и вокруг палки положите слой земли. Выньте палку и налейте воды в образовавшееся отверстие. Этот способ приготовления пищи медленный, но эффективный.

Легкое поджаривание. Некоторые продукты питания, особенно орехи и зерна, желательно приготавливать именно этим способом. Для этого положите продукт в металлическую посуду и медленно нагревайте до тех пор, пока пища как следует не поджарится. Если нет соответствующей посуды, можно воспользоваться нагретым плоским камнем.

Приготовление растительной пищи. Для улучшения вкуса растительной пищи ее вымачивают, обваривают, варят или размягчают кипятком. Выбор способа зависит от обстоятельств и характера продуктов питания. Так, например, желуди можно сделать более вкусными. Для этого их размельчают, кладут на сито и обваривают кипятком.

Зелень. Варите листья, стебли и почки до тех пор, пока они не станут мягкими. Если пища горькая, смените несколько раз воду.

Корни и клубни. Их можно варить, но легче печь на огне или тушить. Некоторые корни надо обязательно варить, чтобы удалить вредные вещества, например кристаллы щавелевой кислоты.

Орехи. Большинство орехов можно есть сырыми, но некоторые лучше размельчить, а потом обварить. Каштаны вкусно есть жареными, пареными и печеными.

Зерна и семена. Зерна и семена становятся более вкусными, если их слегка поджарить, однако их можно есть сырыми. Из зерен и семян можно приготовить муку.

Сок. Из любого сока, содержащего сахар, можно приготовить сироп, если выпарить воду.

Фрукты. Жесткие фрукты с толстой кожурой можно есть

печеными или жареными. Однако большинство фруктов лучше есть сырыми.

Приготовление мясной пищи. Прежде чем поджарить или запечь мясо животного величиной больше домашнего кота, его следует прокипятить. Для приготовления жареного мяса необходим сильный огонь, так как на слабом огне мясо становится жестким. Если животное крупное, разрежьте тушу на несколько частей. Если мясо очень жесткое, потушите его с овощами. Поджаривая или запекая любое мясо, по возможности используйте жир. При приготовлении печеного мяса положите сверху жир, чтобы он топился и стекал по мясу.

Мелкая дичь. Небольшую дичь и тушки млекопитающих можно готовить целиком или кусками, но прежде необходимо удалить внутренности и половые органы. Крупную птицу обмажьте глиной и запеките. Вместе с глиной удаляются и перья, когда вы разбиваете обмазку. Мелкую дичь лучше всего варить, так как при этом способе приготовления меньше всего отходов. Приятный вкус пище могут придать кокосовые орехи, ягоды, зерна, корни (луковицы) и зелень.

Рыба. Рыбу можно поджарить на импровизированном шампуре или испечь в листьях или глине. Ее можно также приготовить непосредственно на жару, пользуясь специальным сооружением в виде палки на рогульке. Все виды пресноводной рыбы и других пресноводных животных необходимо разделывать очень тщательно, поскольку в них могут содержаться болезнетворные организмы.

Пресмыкающиеся и земноводные. Лягушек, небольших змей и ящериц можно жарить на папке. Крупных змей и угрей лучше сначала сварить. Черепах надо варить до тех пор, пока не сойдет панцирь. Нарежьте мясо и смешайте его с клубнями растений и зеленью и сварите суп. Саламандры, поджаренные на палке, съедобны. Прежде чем приготовить пищу из змей и лягушек, снимите с них кожу. Кожа змей неядовита, однако после ее удаления улучшается вкус пищи.

Ракообразные. Крабов, речных раков, креветок, омаров и других ракообразных необходимо варить, чтобы уничтожить болезнетворные организмы. Однако они быстро портятся и их следует варить сразу же после отлова. Варить ракообразных надо живыми, бросая в кипящую воду.

Моллюски. Их можно приготовить на пару, сварить или запечь в раковине. Можно приготовить чудесное тушеное блюдо с зеленью или клубнями.

Насекомые. Кузнечиков, цикад, крупных гусениц, термитов, муравьев и других насекомых ловить легко. В крайнем случае они могут служить источником пищи.

Яйца. Яйца относятся к наиболее безопасным продуктам питания, они съедобны на всех стадиях развития эмбриона. Сваренные вкрутую яйца можно хранить в течение нескольких дней в качестве запаса продовольствия.

Приправа. Соль можно получить путем кипячения морской воды. Зола от сожженных веток некоторых видов пальм, гикори и некоторых других растений содержит соль, которую можно растворить в воде. После испарения воды остается соль, которая имеет черный оттенок.

Лимонная кислота, содержащаяся в лаймах и лимонах, может быть использована в качестве приправы к рыбе и мясу. Разведите фруктовый сок соленой водой в соотношении 2:1 и положите в этот раствор рыбу или мясо на полдня или на более длительный срок, чтобы оно пропиталось им.

Выпечка хлеба

Хлеб можно приготовить из муки и воды. Мука приготавливается из хорошо высушенных зерен, из кусочков растений и корневищ. Их тщательно высушивают, измельчают и превращают в муку. Растение может содержать дубильные вещества. Это придаст муке горький и вяжущий вкус. Чтобы удалить дубильные вещества из муки, ее заливают водой на несколько часов, затем воду сливают и наливают свежую. Слив второй раз воду, муку заливают опять холодной водой, размешивают и дают отстояться. Когда мука отстоится, воду сливают, а муку рассыпают тонким слоем на плотной бумаге или ткани и просушивают. Из этой муки можно печь лепешки и хлеб.

Если у вас есть кусочек хлеба, размельчите его в теплой воде, прибавьте немного муки и поставьте в теплое место (на солнце или у костра). Когда эта масса будет издавать кислый запах и слегка пузыриться, закваска готова. Положите закваску в приготовленную посуду, размешайте ее в теплой воде и замесите мукой. Закройте посуду и поставьте в теплое место (заройте в теплую, но не горячую золу). Пусть тесто поднимется (в течение 5 — 6ч). Если есть возможность, пользуйтесь морской водой, содержащей соль.

Выройте небольшую узкую ямку, дно и стенки которой выложите гладкими камнями, и разведите в ней костер. Это индейская печь.

Когда камни нагреются, золу и уголья разгребите к краям ямы.

Из теста сделайте круглый хлеб, положите на листья кувшинки, лопуха и опустите в печь на горячие камни. Закрыв яму куском дерна, разведите сверху костер. Через час посмотрите, готов ли хлеб. Для этого проткните хлеб тонкой лучинкой. Если лучинка сухая — хлеб готов, если же на нее налипает тесто — еще нужно печь.

Хлебные лепешки можно испечь и на нагретых в костре камнях. Еще удобнее скатать из теста колбаску и обвить ею гладкую палку. Палку необходимо сначала попробовать на вкус, чтобы определить, не слишком ли кислый или горький в ней сок, который может повлиять на вкус хлеба.

Добывание масла

Растений, из которых можно получить масло, довольно много. С древнейших времен его отжимали из семян масличных растений — льна, конопли, мака, редьки дикой, подсолнечника. Семена сосны содержат 30% масла, ядра косточек вишен — 36% , семена рябины — 20% .

Не все эти масла вкусны, но их с успехом можно употреблять для смазки сковороды при поджаривании лепешек, для смазки обуви, для освещения.

Масло из семян можно получить не только отжиманием. Есть и другие способы. Один из них очень простой. Семена подсушивают, толкут в ступке, а затем заливают небольшим количеством кипятка. Спустя некоторое время на поверхности воды появится слой масла.

Есть способ растворения (экстрагирования) всего масла, находящегося в семенах. Семена размельчают, слегка подогревают, складывают в банку и заливают эфиром или бензином. Банку закрывают стеклом и оставляют минут на десять-двадцать, затем эфир или бензин сливают в посуду и опускают ее в горячую воду. Эфир или бензин при 35° станет испаряться, а масло останется.

Освоив способ извлечения масла из семян, можно получать масло даже из веток деревьев. Масло получается из веток, срезанных поздней осенью после морозов или зимой, поскольку только к зиме в них образуются жиры, помогающие дереву противостоять действию мороза. Размельченную древесную массу заливают эфиром или бензином, закрывают и настаивают двое суток. После того массу отжимают, эфир или бензин сливают в емкость и, нагревая в горячей воде, отгоняют их от масла. Чтобы убедиться, что действительно получено масло, намочите бумагу, вату или тряпочку и зажгите — масло горит.

Хранение продуктов питания

Создание аварийного запаса пищи — очень важное

мероприятие. Он устраняет у человека страх умереть голодной смертью. Заготавливать и хранить продукты — задача не из легких. Но это вполне осуществимо, если соблюдать определенные правила.

Замораживание. В холодном климате сохраняйте продукты, замораживая их.

Высушивание. Продукты растительного происхождения можно высушивать на ветру, на солнце, на воздухе, огне или сочетая то и другое. Цепь такой обработки заключается в том, чтобы испарить воду.

Вяленое мясо получают, нарезая тонкие (6 мм) ломтики мяса и высушивая их на ветру или над дымом. Положите ломтики мяса на деревянную решетку и высушивайте их до тех пор, пока они не побуреют и не станут хрупкими. Для разведения огня пользуйтесь ивой, ольхой, березой, тополем, поскольку смолистые дрова, например сосновые и еловые, делают мясо невкусным. Хороший дым можно получить, если в палатке или шалаше закрыть верхние отверстия. Подвесьте мясо повыше и разведите под ним тлеющий костер.

Пожалуй, быстрее закоптить мясо можно следующим способом: выкопайте в земле яму глубиной в один метр и шириной полметра. На дне ее разведите небольшой костер (для образования дыма используйте сырые ветки). Поместите самодельную деревянную решетку на высоте примерно 0,75 м от дна. Закройте яму палками, ветками, листьями или еще чем-либо

После интенсивного копчения в течение одной ночи мясо будет сохраняться около 5—7 дней. Если есть возможность коптить мясо в течение двух ночей, то оно будет съедобно не менее 2 — 4 недель или даже дольше При правильном копчении мясо должно выглядеть наподобие темной, хрупкой изогнутой палки, но оно очень вкусно и питательно.

Если мясо при хранении заплесневело, нужно тщательно удалить плесень, а затем промыть его в проточной воде.

Подготовка к хранению рыбы и дичи. Для сохранения пойманной рыбы ее потрошат, но при этом не моют в воде и не солят, а лишь насухо протирают травой или тряпкой. Затем, вставив в брюшко распорки, рыбу распластывают и на 15 — 20 мин вывешивают на ветру. Слегка подвяленные тушки перекладывают крапивой или свежей (но обязательно сухой) осокой.

Рыбу можно также высушивать, разложив на горячих камнях. Когда рыба высохнет, побрызгайте на нее морской водой, чтобы подсолить; не пытайтесь хранить продукты моря, если они как следует не высушены и не засолены.

Чтобы подготовить рыбу для копчения, надо отрезать голову и вынуть хребет Затем разверните ее и насадите на вертел В качестве вертела могут служить тонкие ивовые прутья с удаленной корой

Бананы, плоды хлебного дерева, листья, ягоды и дикорастущие фрукты можно сушить на воздухе, на солнце, на ветру и огне с дымом или без него. Нарежьте фрукты тонкими ломтиками и положите их на солнце или около костра.

2.6. Несчастные случаи

2.6.1. Человек под током

1. Постарайтесь оценить ситуацию, определите место источника тока и возможность его отключения (рубильник, вилка в розетке, пробки и т.п.), отключите электричество. Если это невозможно, оттащите человека за одежду (обязательно одной рукой), обернув свою руку любой сухой тканью так, чтобы самому не попасть под воздействие тока, или перерубите провод топором, лопатой, перережьте ножницами, обернув их сухой тканью. Позовите соседей, прохожих, попросите их вызвать «Скорую помощь» и помочь вам.
2. Если человек не потерял сознание, но не может оторваться от провода, крикните ему, чтобы он подпрыгнул на месте (в момент разрыва контакта с землей действие тока прекратится). Резко дерните его за одежду, отбросив от провода назад.
3. При обрыве высоковольтного провода и касании им человека подходите мелкими шажками, прыгайте на одной или обеих сдвинутых вместе ногах, чтобы не попасть под шаговое напряжение. Постарайтесь отбросить провод длинной сухой палкой, стеклянной бутылкой, доской и т.п., встав ногами на сверток сухой одежды, стопку газет, сухую доску. Откинув провод, положите человека на одежду, сухую ткань и тяните на ней в безопасную зону, передвигаясь прыжками и подтягивая ткань. Попросите людей сообщить на подстанцию о месте обрыва провода.
4. После устранения воздействия тока вместе с соседями начинайте оказывать человеку первую помощь до прибытия врача. Если человек в сознании, уложите его на спину (ноги приподняты на 30 см) или на бок (голова и колени приподняты), укройте теплыми вещами.

2.6.2. Сильная гроза

1. Постарайтесь укрыться в небольших лощинах, канавах, избегая открытых мест. Передвигайтесь шагом, не бегите, если гроза над вами - лучше лечь на землю.
2. Находясь в машине, остановитесь, но остерегайтесь пе-

режидать грозу на возвышенности, под деревьями (особенно опасно под дубом и лиственницей), около водоемов или металлических конструкций.

3. Если вы дома, предупредите соседей, вызовите детей с улицы, выключите все электроприборы, закройте окна и двери (поток воздуха - хороший проводник электричества), не держите в руках металлические предметы. Самое надежное место - середина комнаты, подальше от батарей отопления, кранов, печей. При появлении рядом с вами шаровой молнии (ярко светящегося шара) не бегите, чтобы не создавать сотрясения воздуха, медленно отступите в другую комнату, прикрывая лицо руками от взрыва. Ложитесь на пол, спрячьтесь под стол или кровать и выждите 10-15 минут (за это время молния исчезнет).

2.6.3. Спасение утопающего

1. Привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», попросите вызвать «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, вплавь или на любом плавсредстве доплывите до утопающего. Если у вас под рукой имеется спасательный круг, резиновая камера или надувной матрас, кидайте его в воду по возможности ближе к утопающему (на его голову).

2. Если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой. Если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы. Не давайте утопающему схватить вас за руку, за шею - поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе.

3. При погружении человека на дно осмотритесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения. Затем начинайте под водой искать утонувшего, используя помощь окружающих. При отыскании тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность.

4. Если пострадавший не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу. При наличии лодки (или надувного матраса) втащите человека в нее (только с кормы!) и, делая искусственную вентиляцию легких, доставьте его на берег и окажите первую помощь.

2.6.4. Вы начинаете тонуть (судорога ног, захлебнулись водой)

1. Если ваши ноги свело судорогой, позовите на помощь

находящихся поблизости людей, а затем постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз. Возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание. При продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу, попросите спасающих вас людей поднырнуть и укусить вас за нее. После прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

2. Захлебнувшись водой, не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне, прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками. Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений. Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу, при необходимости позовите людей на помощь.

2.6.5. Ваш автомобиль упал в воду

1. Если машина еще держится на плаву, покидайте ее через боковые окна, не пытайтесь открывать двери (машина быстрее погрузится в воду). При быстром затоплении салона водой включите фары и аварийную сигнализацию для ориентира спасателям, закройте боковые стекла, тем самым замедлив погружение.

2. Опустите спинку сиденья, освободив пространство, скиньте верхнюю одежду и обувь, подложив ее под себя, чтобы головой достать до потолка (там еще есть воздух), отстегните ремни безопасности. Когда вода заполнит салон, откройте двери.

3. Если двери заклинило, выбирайтесь через боковые окна, высунув руку, упираясь ею в крышу, головой вперед и лицом внутрь, выбейте ногами, любым тупым предметом переднее или заднее стекло, целясь не в центр, а в угол, где сопротивление меньше.

4. При наличии в машине детей или людей, не умеющих плавать, спасайте их в первую очередь. Возьмите ребенка ладонью за подбородок, локтем прижмите его к себе спиной, зажмите пальцами нос и рот, затем оттолкнитесь от машины и всплывайте. Взрослых попросите набрать воздуха и тяните вверх за волосы или воротник. Выбравшись на берег, окажите пострадавшим первую помощь и попросите находящихся рядом людей вызвать «Скорую помощь».

2.6.6. Вас завалило обломками стен или землей

1. Постарайтесь не падать духом, дышите глубоко и ровно, приготовьтесь терпеть голод и жажду. Голосом и стуком привлеките внимание людей, далеко от поверхности перемещайте влево-вправо

любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения вас металлолокатором.

2. Если пространство около вас относительно свободно, не зажигайте спички, свечи, берегите кислород. Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйтесь по движению воздуха, поступающего снаружи. Пролезая в узкий лаз, расслабьте мышцы, прижмите локти к бокам, отталкиваясь от пола, как черепаха. Если у вас есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпича и т.п.) укрепите потолок от обрушения и дожидайтесь помощи.

3. Если вас засыпало землей, попытайтесь перевернуться на живот, чтобы ослабить давление на грудную клетку и брюшную полость. Придавленные руки и ноги чаще растирайте, массируйте, восстанавливая кровообращение. При сильной жажде положите в рот небольшой гладкий камешек или обрывок носового платка и сосите его, дыша носом.

2.6.7. Действия при дорожно-транспортных происшествиях

1. Если вы первым подоспели на место аварии, остановите свою машину на обочине дороги на расстоянии 15-20 метров, включите аварийную сигнализацию, в темное время осветите фарами место аварии. Попросите своих пассажиров расставить аварийные треугольники по обоим направлениям на расстоянии не менее 30 метров, останавливать водителей проезжающих машин для сообщения ими об аварии в «Скорую помощь» и милицию.

2. Постарайтесь оценить ситуацию, осмотрев место аварии и пострадавших, а затем приступайте к оказанию им необходимой помощи. В поврежденной машине выключите зажигание, чтобы избежать угрозы взрыва, не курите, отстегните ремни безопасности. По возможности начинайте оказание первой помощи в машине, чтобы не усугубить состояния пострадавшего. Попросите людей из проезжающих машин помочь вам открыть двери и держать голову раненого запрокинутой назад для восстановления нормального дыхания.

Срочное извлечение пострадавшего из машины требуется в следующих случаях:

- пожар или опасность его возникновения;
- опрокидывание машины или сдавливание грудной клетки;
- остановка сердца или дыхания;
- сильное кровотечение, удушье;
- возможность нанесения новых повреждений.

3. Осторожно вынесите раненого из машины, просунув левую руку под мышку, поддерживая ею челюсть и фиксируя правой рукой предплечье. С помощью людей поднесите его к своей машине и положите на боку на ровную поверхность, подстелив одежду или покрывало. Используйте для оказания первой помощи автомобильную аптечку.

4. При необходимости снять с раненого одежду начинайте снимать ее с неповрежденной стороны, обувь стягивайте с пятки, разрезав задник по шву. После оказания первой помощи тепло укутайте раненого, запишите фамилии и адреса очевидцев аварии и не подпускайте любопытных к месту аварии до прибытия работников ГАИ. Если нет возможности вызвать «Скорую помощь», отвезите раненого сами или с помощью других водителей в ближайшую больницу, затем вернитесь на место аварии, чтобы помочь работникам ГАИ установить ее причины.

2.6.8. Безопасность в метро

1. Находясь на эскалаторе, постарайтесь поддержать падающего человека и криком привлеките внимание дежурного для остановки эскалатора. Если это невозможно, остановите эскалатор сами или с помощью людей, повернув аварийную ручку остановки у выхода с ленты. Обратите внимание на то, чтобы пальцы упавшего человека не попали в щели между лентой и полом. С помощью людей отнесите пострадавшего человека в медпункт или с помощью дежурного по станции вызовите «Скорую помощь».

2. Увидев упавшего на рельсы человека, немедленно пошлите 2-3 находящихся рядом людей сообщить об этом дежурному по станции. Одного человека необходимо поставить на краю платформы у выхода из тоннеля. Он должен подать сигнал остановки машинисту поезда, размахивая вверх-вниз любой яркой тканью. Если человек в состоянии сам выбраться наверх, помогите ему, следя, чтобы он не коснулся контактного провода у края платформы.

3. Если человек не может быстро выбраться наружу или приближается поезд, ему необходимо лечь между рельсами и не вставать до отхода поезда. Если человек потерял сознание или растерялся, спрыгните вниз и вместе с ним ложитесь между рельсами лицом друг к другу вдоль пути, придерживая его голову руками. После прибытия поезда и прибытия дежурного по станции с помощью людей отнесите пострадавшего в медпункт.

Рекомендации больным и пожилым людям:

- если вы страдаете сердечно-сосудистым заболеванием, постарайтесь брать с собой в поездку спутника для возможного

оказания помощи;

- перед поездкой примите успокаивающее лекарство;

- если на эскалаторе из-за резкого перепада давления вы почувствовали себя плохо, попросите людей помочь вам сойти с эскалатора и несколько минут отдохните, прежде чем двигаться дальше;

- ожидая поезда, стойте в середине платформы у стены, чтобы не упасть на рельсы (бегущие на посадку люди у последнего вагона могут сбить вас с ног);

- постарайтесь садиться только в средние вагоны, т.к. во время движения в передних вагонах создается повышенное давление, а в последнем - пониженное, что может вызвать ваше плохое самочувствие;

- подходите к дверям вагона только после остановки поезда и выхода пассажиров. Если в вагоне много людей, пропустите 1-2 поезда, чтобы не быть сдавленным толпой, входите и выходите последним.

2.6.9. Безопасность детей (дома, на даче)

Рекомендации родителям

• ***На кухне:*** во время приготовления пищи ставьте кастрюли на дальние конфорки плиты, не подпускайте детей к плите (особенно к газовой), держите специи, химикаты и другие опасные вещи под замком на верхних полках, вынимайте вилки электроприборов из розеток после использования, убирайте мясорубки, шинковки и т.п. в шкафы.

• ***В гостиной:*** убирайте с мебели хрупкие и тяжелые предметы, закрывайте острые углы мебели поролоном на липкой ленте, постоянно очищайте пепельницы (проглоченный окурок вызовет интоксикацию), убирайте мелкие и острые вещи (монеты, шпильки, косточки и т.п.), закрепляйте во время обеда скатерть, чтобы ребенок не мог потянуть ее вместе с приборами на себя, замените стекла или витражи в дверях на закаленные или небьющиеся, размещайте детские игрушки на нижних ярусах полок, выкидывайте острые обломки игрушек, не оставляйте ребенка одного при работающих нагревательных приборах.

• ***В спальне:*** кладите в кроватку грубый матрас и не слишком мягкую подушку, привязывайте простыню к матрасу тесемками, избегайте пользоваться электропокрывалами и переносными печами, не вешайте перед сном на шею ребенка слюнявчик или соску на веревочке, приучите его спать на боку (чтобы не задохнуться отрыгнутым молоком или рвотной массой), убирайте ключи из дверей,

чтобы ребенок не закрывался изнутри, не кладите его с собой в постель, в шкафу с одеждой нафталин держите в плотно завязанных матерчатых мешочках.

- ***В ванной:*** установите на двери замок, открываемый и снаружи, купайте ребенка не ранее чем через 3 часа после кормления, предварительно пробуя локтем температуру воды, добавляйте в ванну горячую воду, только вынув из нее ребенка, запирайте шкафчик с косметикой и моющими средствами на ключ, при сушке волос электрофеном делайте это в комнате, чтобы не получить поражение электротоком, прикоснувшись к крану или к струе воды.
- ***На даче:*** закрывайте бочки с водой крышками, не подпускайте ребенка к работающей газонокосилке (опасность вылета из-под нее камней, попадания ног под ножи), проверяйте исправность качелей, горок и т.п., храните инструменты под замком, следите, чтобы ребенок не брал в рот ядовитые растения и цветы (дурман, олеандр, белладонна, картофель, ревень, бузина, ландыш и др.), после обработки растений от вредителей не отпускайте ребенка гулять одного.

2.6.10. Разлитая ртуть

Запомните: наиболее опасна не сама ртуть, а ее пары, особенно при повышенной температуре воздуха, поэтому не пытайтесь заливать мельчайшие шарики ртути водой или другими жидкостями - это не препятствует ее испарению!

1. Немедленно удалите из помещения всех людей, особенно детей. Включите вытяжную вентиляцию (или откройте настежь окна). Позвоните в районный санэпиднадзор, сообщите о случившемся, а затем еще до прибытия работников СЭН постарайтесь собрать видимые шарики ртути, надев респиратор или влажную марлевую повязку.

2. Используйте для сбора ртути резиновые груши, сметайте мелкие шарики волосяной кисточкой в кулечки из плотной бумаги, сразу же помещайте ртуть в плотно закрывающиеся стеклянные банки. Из щелей и углублений пола извлекайте ртуть медной или латунной проволокой. При распылении ртути на поверхности стола, пола и т.п. размочите в воде газетную и туалетную бумагу, отожмите ее, хорошо протрите загрязненную поверхность, затем использованную бумагу положите в стеклянную банку, плотно закрыв крышкой (банку передайте затем работникам СЭН для демеркуризации).

3. Шарики ртути очень подвижны и могут оказаться в труднодоступных местах, поэтому, собрав видимую ртуть, покиньте

помещение, закрыв плотно двери. Дождитесь работников СЭН и покажите им место, где была разлита ртуть. Передайте сосуды с собранной вами ртутью. До заключения специалистов об отсутствии опасной концентрации паров ртути избегайте пользоваться зараженным помещением, не допускайте в него людей.

2.6.11. Тонкий лед

Надо помнить следующее:

- лед можно считать прочным для одиночных пешеходов, когда его толщина не менее 7 сантиметров и не менее 12 сантиметров - для группы;
- наиболее прочный лед с синеватым или зеленоватым оттенком. А матово-белый или с желтоватым оттенком - ненадежный;
- слаб лед обычно в тех местах, где в него вмерзают ветки, доски или какие-либо другие предметы. Обходите участки, запорошенные снегом. Тут лед тонкий и не крепкий;
- не выходите на лед в темное время суток и при плохой видимости. Помните: лед особенно опасен во время оттепели;
- если приходится двигаться через водоем группой, необходимо соблюдать дистанцию не менее 5 метров;
- не займет много места и веревка длиной 20 метров. Зато выручит в случае беды.

Если вы провалились под лед, а помощи ждать неоткуда, надо спасать свою жизнь: нельзя терять самообладания и поддаваться панике. Не следует беспорядочно барахтаться и наваливаться всей тяжестью тела на кромку льда, которая может оказаться непрочной и обломиться. Постарайтесь освободиться от обуви, сбросить ее, иначе вас утянет на дно.

Затем следует опереться локтем на лед и переместить тело в горизонтальное положение, причем ноги должны находиться на поверхности воды. Осторожно вытащите на лед одну ногу. Поворотом корпуса надо наклониться в ту же сторону и вытащить из воды вторую ногу. Затем нужно выкатиться на лед и, не вставая, без резких движений отодвинуться как можно дальше от опасного места. А как согреться, вы знаете сами.

Помогая утопающему, приближайтесь к нему только лежа, ползком, лучше опираясь на доску или лыжи. Используйте все, что может оказаться под рукой. Когда спасателей двое, то лучше, если второй будет держать первого за ноги, а первый, в свою очередь, даст руку попавшему в беду.

2.6.12. Электробезопасность

Основными поражающими факторами для человека явля-

ются:

- сила тока, зависящая от напряжения при прикосновении и сопротивления участка тела;
- время воздействия;
- путь тока.

Ток промышленной частоты силой 100 миллиампер и более, протекая через тело человека в области сердца, спустя секунду приводит к фибрилляции сердца, а затем и его остановке. Чем большее время человек будет находиться под воздействием электрического тока, тем вероятнее тяжкий или смертельный исход поражения. Быстрое отключение (любым способом) тока позволяет спасти жизнь. Наименьшая вероятность поражения - при отключении тока менее чем через 0,2 секунды. Такое время отключения обеспечивают наиболее совершенные автоматические устройства защитного отключения (УЗО), которые есть в продаже, но, увы, уже по новым ценам.

Путь тока - один из существенных факторов, определяющих степень поражения при электротравмах. Особо уязвимые места прикосновения: тыльная сторона руки, виски, шея, голень. Поэтому, чтобы в вашей жизни не было электротравм с непредсказуемым исходом, надо беречь электропроводку и избегать коротких замыканий, причинами которых могут быть:

- закорачивание оголенных токоведущих частей;
- перетирание изоляции в местах ввода в прибор или в штепсельную вилку;
- прокладка проводов под трубами отопления;
- перегревание изоляции из-за перегрузки проводов и тому подобное.

Ничего не подвешивайте к проводам и не дергайте за них. Научите своих близких и детей при включении и выключении приборов всегда придерживать одной рукой розетку, чтобы она не вывалилась из стены, в другой - держать вилку, но не шнур.

Проверьте тестером или вольтметром, нет ли в вашей квартире опасного напряжения на батареях отопления или на водопроводной сети относительно нулевого провода.

Будьте осторожны. Не вытирайте мокрой тряпкой даже выключенные лампы и светильники. Одновременно прикасаться к электроприборам и заземленным предметам - смертельная опасность. Никогда не заземляйте приборы, а если требует завод-изготовитель, то присоединяйте корпус к защитному электрощитку.

Изоляция - главнейшее средство электробезопасности.

Собираясь работать с электродрелью, достаньте диэлектрические перчатки - и ваша электробезопасность гарантирована.

2.7. Пожары

2.7.1. Горит телевизор

Возгоранию телевизора способствуют:

- использование нестандартных предохранителей;

- оставление включенного телевизора без присмотра на длительное время;

- попадание различных предметов в отверстия задней стенки (как правило, во время детских игр);

- пользование неисправным телевизором (сильное гудение, запах гари и т.п.);

- нарушение естественной вентиляции и возможный разрыв оболочки электронно-лучевой трубки из-за установки телевизора у батареи отопления или в мебельной стенке;

- питание телевизора без стабилизатора от сети. *Необходимо:*

1. При любом нарушении нормальной работы телевизора немедленно выключите его и обратитесь для ремонта в телеателье. До прибытия мастера не пытайтесь вновь включать телевизор и не доверяйте его ремонт случайным лицам. Не позволяйте детям трогать или включать его (неисправный телевизор может загореться через 1 - 2 минуты после повторного включения).

2. Почувствовав запах дыма, обесточьте телевизор - выдерните вилку из розетки (если доступ к розетке уже невозможен, выключите автомат в электрощитке). Обязательно вызовите пожарную охрану, т.к. пожар быстро распространяется, и вы самостоятельно можете с ним не справиться; позовите на помощь соседей.

3. Если после обесточивания горение не прекратилось, то залейте телевизор водой через отверстие задней стенки, находясь при этом сбоку от аппарата; накройте плотной тканью и засыпьте пламя стиральным порошком. Чтобы избежать отравления продуктами горения, дышите через влажное полотенце. Немедленно удалите из помещения людей, не занятых тушением, в первую очередь детей и престарелых.

4. После ликвидации загорания, еще до прибытия пожарных, проветрите комнату, но ничего не трогайте, чтобы пожарные смогли установить причину пожара и выдать вам свое заключение. После этого вызовите мастера телеателье для ремонта и составления акта о возмещении ущерба, а также представителя страховой компании.

2.7.2. Пожар в квартире

Вероятность возникновения пожара возрастает в следующих

случаях:

- при играх детей, оставленных без присмотра, со спичками и электроприборами;
- при курении в постели, особенно в нетрезвом состоянии;
- при неосторожном обращении с огнем (разогревание красок и мастик, сушка белья над плитой и т.п.);
- при размещении электроприборов и ламп близко к шторам, обоям и деревянным конструкциям;
- при одновременном включении в одну розетку большого числа электроприборов (не увлекайтесь тройником, т.к. суммарная мощность проводки рассчитана на 1,5 кВт);
- при коротком замыкании электропроводов (если они намокли, скручены или прибиты гвоздями, проклеены обоями);
- при использовании бензина и растворителей для чистки и стирки одежды.

Что никогда не нужно делать при пожаре - это бороться с пламенем самостоятельно, не вызывая пожарных! Если вы не справились с огнем за несколько секунд, его распространение приведет к большому пожару.

1. Немедленно вызовите сами или через соседей пожарных. Сообщите о пожаре соседям по этажу, попросите их вывести в безопасное место детей и престарелых, а также предупредить о пожаре жильцов других этажей.

2. Не дожидаясь прибытия пожарных, начинайте с помощью соседей тушить пожар подручными средствами (огнетушителем, плотной мокрой тканью, водой от внутренних пожарных кранов на лестничных площадках). При опасности поражения электрическим током отключите электроэнергию в квартире (автомат в щитке на лестничной площадке).

Помните: легковоспламеняющиеся жидкости тушить водой неэффективно. Лучше всего пользоваться огнетушителем, а при его отсутствии - мокрой тканью, песком, даже землей из цветочного горшка.

Воздержитесь от открывания окон и дверей во избежание притока воздуха к очагу пожара, не разбивайте стекол. При необходимости открыть или выбить дверь в горящую комнату прикроите руками лицо, стойте сбоку от дверного проема, чтобы вас не обожгло вырвавшимся пламенем.

3. Если ликвидировать очаг горения своими силами не представляется возможным, немедленно покиньте квартиру, плотно прикрыв за собой дверь. С помощью соседей поливайте дверь

снаружи водой, чтобы предотвратить распространение огня по лестничной площадке. Организуйте встречу пожарных подразделений, укажите им очаг пожара и сообщите им о наличии людей в горящей квартире. При невозможности эвакуации из квартиры через лестничные марши используйте балконную пожарную лестницу, а если ее нет, то выйдите на балкон, плотно закрыв за собой дверь, и криками или другим способом привлекайте внимание прохожих и пожарных. Не пытайтесь самостоятельно перебраться на соседний балкон -это опасно!

4. Рекомендуем заранее застраховать себя, свое имущество на случай пожара и хранить документы и деньги в месте, известном всем членам вашей семьи, - на случай внезапной эвакуации при пожаре.

2.7.3. Пожар на кухне

Предостережения домашней хозяйке:

- опасна открыто хранить на кухне легковоспламеняющиеся вещества;
- занавески, деревянные шкафы, полки и т. п. должны находиться на безопасном расстоянии от плиты;
- сквозняк или оставленная без присмотра пища могут погасить газовую горелку, что приведет к взрыву и пожару;
- различные сорта пищевых масел при температуре около 450 градусов Цельсия сами собой воспламеняются;
- выливая горящее масло в раковину или заливая его водой, вы рискуете вызвать распространение огня по всей кухне;
- при перегревании спирали в электроплите происходит ее короткое замыкание, искры и брызги расплавленного металла зажигают мебель на кухне. Поэтому сначала нужно отключить плиту, а затем накрыть спираль мокрой тряпкой;
- разогревание на плите мастики, парафина и т.п. неизбежно приводит к возгоранию паров этих веществ и пожару;
- тушение водой включенной электроплиты - опасно!

Если возник пожар на кухне:

1. По возможности перекройте подачу газа и электроэнергии. Накройте сковороду или кастрюлю крышкой, мокрой тряпкой, чтобы затушить пламя, и держите их накрытыми до охлаждения масла (иначе огонь вспыхнет вновь).

2. Держите всегда на кухне тряпку из грубой ткани. Накиньте ее на руки, предохраняя их от огня, затем осторожно опустите на горящий сосуд в развернутом виде, не давая ей касаться жидкости, чтобы перекрыть доступ воздуха к огню.

3. При попадании горящего масла, жира на пол или стены используйте для тушения любой стиральный порошок (как порошковый огнетушитель), засыпая им огонь.

4. Если потушить пожар не удастся, срочно сообщите о случившемся в пожарную охрану, предупредите соседей. Закройте дверь на кухню и поливайте ее из коридора водой для предотвращения распространения пожара по всей квартире.

2.7.4. Пожар на балконе (лоджии)

Рекомендации:

- не загромождайте балконы ненужными вещами, старой мебелью, макулатурой и другими предметами, которые могут послужить пищей огню;
- чистящие, легковоспламеняющиеся вещества и аэрозоли храните в металлических или деревянных ящиках, прикрытых сверху плотными крышками или несгораемым материалом;
- держите всегда свободными пожарные люки и лестницы, требуйте того же от соседей внизу - это спасет вашу жизнь во время пожара;
- если ваш балкон застеклен, помните, что это - отстойник огня и дыма при пожаре, который может затруднить переход на нижние этажи;
- всегда держите закрытой дверь на балкон, чтобы малолетние дети не могли в ваше отсутствие баловаться там с огнем (сделайте дополнительный запор на дверь, недоступный для детей);
- постоянно храните на балконе песок (в ведре от новогодней елки или в легко разрывающихся пакетах);
- если вы курите на балконе, тушите окурки в металлической банке с водой, чтобы ветер не разносил искры; попросите соседей сверху последовать вашему примеру.

Если горит балкон:

1. Почувствовав запах дыма, немедленно позвоните в пожарную охрану, сообщите соседям и позовите их на помощь. Тушите загорание любыми подручными средствами, т.к. огонь в подобных случаях быстро распространяется в квартиры верхних этажей, и безопасность многих людей оказывается под угрозой. Убедившись, что под балконом нет людей или автомашин, можно выбросить загоревшиеся вещи вниз, предварительно оповестив прохожих.

2. Если вы не можете сами до прибытия пожарных справиться с огнем, плотно закройте дверь на балкон и форточки, чтобы пожар не перекинулся в комнату, и выведите из квартиры на площадку людей, не занятых тушением. С помощью соседей вынесите из

комнаты ценные вещи, которые могут пострадать от воды и пены при тушении пожара. Не стойте близко к окну, т.к. раскаленное стекло при попадании на него воды лопается, и вы рискуете получить травму или ожог.

2.7.5. Пожар в подъезде

Вы подвергнете себя опасности при пожаре, если будете:

- бороться с пламенем самостоятельно, не вызвав пожарных. Если вы не справились с огнем за несколько минут, то его распространение приведет к большому пожару;
- пытаться выйти через задымленный длинный коридор или лестничные марши (дым очень токсичен, а горячие газы могут обжечь легкие);
- спускаться по водосточным трубам или из окон с помощью простыней и веревок (падение почти всегда неизбежно);
- выпрыгивать из окна (начиная с 4-го этажа каждый второй прыжок смертелен);
- забывать, что первый враг для вас - не огонь, а дым, который слепит и душит;
- поддаваться панике.

Необходимо:

1. Немедленно вызвать пожарную охрану, сообщить о пожаре соседям и вместе с ними выйти на лестницу, взяв с собой ведра с водой, плотную ткань, огнетушители.

2. Если возможно, определить место горения (квартира, почтовые ящики, мусоропровод, лифт и т.д.) и что горит (электропроводка, мусор, бумага, легковоспламеняющиеся жидкости и т. д.). При сильной задымленности включите систему дымоудаления, плотно закройте двери, чтобы не допустить распространения дыма в квартиры.

Помните, что огонь и дым на лестничной клетке распространяются только снизу вверх. Постарайтесь вместе с соседями локализовать очаг пожара в самом начале. Тушите не огонь, а то, что горит, используйте для этого пожарные краны с рукавами на площадках или подручные средства, не забывая о безопасности людей.

Если потушить пожар не представляется возможным до прибытия пожарных, оповестите жильцов дома и, не создавая паники, выведите детей и престарелых на улицу, спускаясь по лестничным маршам или пожарным лестницам балконов. Проходя по задымленным участкам, постарайтесь преодолеть их, задерживая дыхание или закрыв рот и нос влажным платком, полотенцем.

Запомните: при эвакуации людей, во время пожара пользоваться лифтом опасно.

4. Если в лифте застряли люди, свяжитесь по телефону или через посыльного с диспетчерской РЭП и вызовите механика по лифтам для спасения людей. Вызовите милицию для наведения порядка и пресечения возможных попыток краж из оставленных жильцами квартир; до ее прибытия попросите соседей присматривать за вещами, вынесенными жильцами на улицу.

5. Если воспользоваться лестницей для выхода наружу из-за сильного задымления и огня невозможно, то останьтесь в квартире. Закрытая и хорошо уплотненная дверь надолго защитит вас от высокой температуры и дыма. Чтобы не отравиться продуктами горения, закройте щели дверей и вентиляционные отверстия мокрыми одеялами, полотенцами и т.п.

Если дым уже проник в вашу квартиру, держитесь около пола: там всегда есть свежий воздух. По прибытии пожарных подойдите к окну, привлеките их внимание и попросите оказать помощь. Укрыться от пожара можно также и на балконе (лоджии), закрыв при этом за собой балконную дверь, или в ванной комнате, поливая дверь изнутри водой.

6. Если вы проживаете в здании, где свыше 9 этажей, то не забывайте, что в нем предусмотрены специальные устройства, обеспечивающие безопасность при пожаре. В связи с этим не нужно забивать наглухо, загромождать эвакуационные двери, люки на балконах (лоджиях), переходы в смежные секции и выходы на пожарные лестницы. Нельзя оставлять и закрывать жалюзи и проемы воздушных зон в незадымляемых лестничных клетках, открывать и снимать пожарные извещатели, установленные в квартирах, - это затруднит своевременное обнаружение пожара.

7. В задымленном помещении ни в коем случае не пользуйтесь обычным противогазом, т.к. он не защищает от дыма.

8. Застраховать себя и свое имущество от пожара - в ваших интересах.

2.7.6. Пожар в кабине лифта

Пожары в лифтах происходят: от непогашенной спички, окурка сигареты, брошенных на пол или в шахту, где всегда имеются мусор и смазочные масла; от короткого замыкания электропроводки; от баловства детей с огнем.

1. При первых же признаках возгорания в кабине или шахте немедленно сообщите об этом диспетчеру РЭП, нажав в кабине кнопку «ВЫЗОВ». Если лифт движется, не останавливайте его сами, а

дождитесь остановки. Выйдя из кабины, заблокируйте двери, чтобы никто не смог вызвать лифт снова и оказаться в ловушке. Попросите соседей вызвать пожарную часть и помочь вам потушить очаг загорания, если это возможно. При тушении огня в кабину не входите, т.к. она может самопроизвольно двинуться из-за замыкания горящих проводов. Кабина находится под напряжением, поэтому опасно тушить очаг возгорания водой (используйте плотную сухую ткань, углекислотный или порошковый огнетушитель, сухой песок).

2. Если в результате короткого замыкания проводов лифт остановился между этажами, а очаг возгорания находится вне кабины и потушить его невозможно, поднимите шум, крик, стучите по стенам кабины, зовите на помощь. Попытайтесь зонтом, ключами или другими предметами раздвинуть автоматические двери лифта и выбраться наружу с помощью соседей. В лифтах с неавтоматическими дверями можно, открыв внутренние двери, нажать на рычаг с роликом во внешней двери этажа и открыть эту дверь изнутри. Будьте очень осторожны при выходе из лифта, не упадите в шахту.

3. При невозможности самостоятельно выйти из лифта до прибытия помощи закройте нос и рот носовым платком, рукавом одежды, смочив его водой, молоком, слюной и т.п., сохраняйте выдержку и спокойствие.

2.7.7. Вспыхнула новогодняя елка

Если вы хотите весело и без происшествий встретить Новый год, устанавливайте елку на устойчивом основании и так, чтобы ветви не касались стен, потолка и находились на безопасном расстоянии от электроприборов и бытовых печей. Поставьте ствол елки в ведро с мокрым песком и смачивайте его по мере высыхания. Если елка высохла, уберите ее, потому что она может вспыхнуть, как факел. Не зажигайте на елке свечи, бенгальские огни, а также самодельные электрогирлянды, не направляйте в ее сторону хлопушки. Особенно опасен на елке золотисто-серебряный дождь из алюминиевой фольги, который может замкнуть электрогирлянду, даже фабричного изготовления.

Дети могут находиться у елки с включенной гирляндой только в сопровождении взрослых. Выключайте ее, если выходите из комнаты. Желательно положить рядом несколько бумажных пакетов с песком или емкость с водой, старенькое одеяло, приготовить электрический фонарик.

1. При загорании электрогирлянды немедленно выдерните из розетки вилку электропитания (она должна быть в удобном месте и на

виду) или выключите автоматы в электрощитке. Вызовите сами или с помощью соседей пожарную часть, удалите детей из квартиры. Повалите елку на пол, чтобы пламя не поднималось вверх (могут загореться обои и шторы), накиньте одеяла, забросайте огонь песком или залейте водой.

2. Синтетическая елка горит очень быстро, при этом ее материал плавится и растекается, при горении выделяя отравляющие вещества (окись углерода, синильную кислоту и фосген). Тушить водой расплавленные полимеры опасно из-за возможного разброса искр и расплавленной массы. Не прикасаясь, к горящей елке голыми руками, накиньте на нее плотное покрывало и засыпьте песком.

3. Постарайтесь с помощью песка и воды ликвидировать очаг пожара или хотя бы не допустить распространения огня до прибытия пожарных, набросив на горящие вещи плотную мокрую ткань или одеяло. Распахивать окна и двери нельзя, чтобы сквозняк не раздувал пламя. Если потушить пожар невозможно, закройте дверь в горящую комнату снаружи и поливайте ее водой. Сообщите соседям о пожаре и при необходимости выведите людей на лестницу.

4. В местах скопления детей на массовых новогодних мероприятиях надо также предусмотреть действия по предотвращению паники, чтобы избежать жертв при давке. Поэтому дежурство пожарных или членов ДПД на таких мероприятиях обязательно.

2.7.8. Пожар в кладовой, подвале или на чердаке дома

Наиболее частые причины пожаров в подсобных помещениях:

- игры детей с огнем, курение, разведение костров в незапертых на замок помещениях;

- использование жильцами спичек, свечей при осмотре кладовых и чердаков;

- короткое замыкание электропроводов при их намокании в результате протечки крыш или затоплении водой подвалов;

- неправильное хранение и неосторожное обращение с горючими жидкостями, аэрозольными упаковками и захламление кладовых ненужными вещами, макулатурой;

- отогревание открытым огнем (паяльной лампой, факелом) замерзших труб, проведение ремонтных, сварочных работ без принятия мер безопасности;

- незаконное обитание в подсобных помещениях лиц без определенного места жительства, особенно в ночное время.

При пожаре:

1. Немедленно позвоните в пожарную охрану, сообщите соседям о пожаре и вместе с ними постарайтесь не дать

распространиться огню, используя при этом пожарные краны с рукавами на площадках и подручные средства. 80% пострадавших на пожаре задыхаются от дыма и выделяющихся при горении ядовитых веществ, поэтому не пытайтесь прорываться через задымленные лестницы на улицу при загорании кладовых и подвалов. Если вы не заняты тушением, оставайтесь в квартире до прибытия пожарных, криками и размахиванием яркими тканями привлекайте из окна или с балкона внимание прохожих.

2. Если двери подвала, чердака заперты, свяжитесь по телефону или из кабины лифта с диспетчером ЖЭС для вызова техника-смотрителя с ключами или взломайте дверь сами. Включите систему дымоудаления в подъезде, чтобы создать подпор воздуха, сдерживающий распространение огня по этажам. Не разбивайте окна на площадках, чтобы сквозняк не раздувал пламя.

3. При обнаружении лиц, по вине которых произошло возгорание, с помощью соседей задержите их и вызовите милицию.

2.7.9. Пожар во дворе (горит мусор, тара, уголь)

1. Немедленно позвоните в пожарную охрану и в милицию, сообщите о случившемся. Вместе с соседями постарайтесь локализовать очаг пожара, не дать огню перекинуться на деревянные постройки и автомобили. Если владельцев автомобилей нет на месте, откатите машины вручную на безопасное расстояние и поливайте их для охлаждения водой, чтобы избежать взрыва баков с горючим.

2. Используйте для тушения поливальные шланги, ведра с водой, песок, огнетушители, но помните, что поливать водой горящий уголь и горючие жидкости неэффективно. Уведите от огня детей, не забывайте и о своей безопасности.

3. Освободите внутридворовые дороги для проезда пожарных машин, не допускайте возникновения паники. Попросите жителей закрыть окна и форточки, убрать белье с балконов. После ликвидации пожара вместе с соседями очистите и приведите в порядок территорию.

4. Не разводите во дворе костры для сжигания старой мебели, тары, мусора, опавших листьев, тополиного пуха. При невозможности вывоза мусора производите сжигание на открытом, очищенном от травы месте, приготовив огнетушители, песок, поливочные шланги.

2.7.10. Дети жгут костры (во дворе, на пустыре, на стройплощадке и т.д.)

1. Немедленно вызовите пожарную охрану и милицию.

2. С помощью соседей и прохожих задержите детей до прибытия сотрудников милиции или родителей. Потушите костер с

помощью подручных средств.

Будьте осторожны! В костре или рядом с ним могут находиться горючие или взрывоопасные предметы (краска, аэрозоль, бензин, взрывчатые вещества и т.п.).

3. При обнаружении подозрительных предметов, которые могут привести к взрыву, немедленно уведите людей на безопасное расстояние и никого не подпускайте к костру; сообщите о своих подозрениях пожарным и милиции.

2.7.11. Пожар в соседнем доме

1. Сообщите в пожарную охрану и в милицию, оповестите соседей о случившемся и вместе с ними выйдите к месту пожара, захватив с собой дежурную аптечку и подручные средства для тушения (огнетушитель, лопату, ведро и т.п.), одеяло или брезент.

2. Не тратьте время на обнаружение очага пожара и его тушение.

3. Помогите жильцам выбраться из горящего дома. При спасении людей, выпрыгивающих через окна, соберите 6-8 человек (лучше мужчин), разверните большое одеяло, крепко возьмитесь за края и подойдите к стенке дома. По вашей команде спасаемый должен прыгнуть вниз. Применяйте этот способ только при спасения людей с этажей не выше 6-го, т.к. для эвакуации из многоэтажных домов существует специальная пожарная техника. Призывайте людей, чтобы они не спускались из окон и балконов самостоятельно, - это опасно. Окажите пострадавшим первую помощь, вызовите «Скорую помощь»; не подпускайте к огню детей.

4. Услышав крики о помощи из квартир, ломайте двери, выводите людей, постарайтесь не допускать распространения огня. Сообщите прибывшим пожарным о возможном наличии людей в отрезанных огнем квартирах на верхних этажах. Организуйте наблюдение с помощью соседей за окнами и балконами горящего дома. Увидев в доме людей, немедленно сообщите об этом пожарным.

5. После ликвидации пожара при необходимости разместите пострадавших людей по квартирам и окажите им посильную помощь.

2.7.12. Горит автомобиль

Типичные причины возгорания автомобиля:

- неосторожное курение в салоне, особенно во время движения;
- короткое замыкание электропроводной бытовой сети;
- утечка топлива (масла) и попадание его на разогретые поверхности двигателя;
- использование факелов для разогрева замерзшего двигателя;

- неосторожность в обращении с огнем при ремонтных электрогазосварочных работах;
- хранение в багажнике синтетических канистр с бензином, что приводит к накоплению статического электричества, искрению и взрыву;
- перевертывание или сильная деформация автомобиля в результате аварии.

Будьте внимательны! Запах бензина или горелой резины в кабине, появление дыма из-под капота - факторы, предшествующие загоранию и пожару.

1. Немедленно сообщите о возгорании в пожарную охрану или попросите об этом прохожих или водителей проезжающих машин и вместе с ними постарайтесь погасить огонь.

2. При тушении пролитого под машиной топлива воспользуйтесь огнетушителем, подавая пену или порошок на край очага с постепенным направлением в центр.

3. При тушении возгорания под капотом постепенно и осторожно откройте его (желательно сбоку и палкой или монтировкой, т.к. при резком открывании капота возможен выброс пламени). Направляйте огнетушитель на очаг наиболее интенсивного горения или накройте пламя брезентом, забросайте песком, рыхлой землей, снегом, залейте водой.

Не приступайте к тушению, если вы в промасленной одежде или ваши руки смочены бензином - это опасно! При невозможности быстро ликвидировать возгорание отойдите от машины на безопасное расстояние - могут взорваться баки с топливом. Ни в коем случае не садитесь в горящий автомобиль и не пытайтесь его завести. В радиусе опасной зоны не должно быть людей, а это расстояние не менее 10 метров.

4. Поливайте водой стоящие рядом автомобили, чтобы огонь не перекинулся на них, или откатите их в сторону с помощью прохожих или водителей (вручную или на буксире).

Если в кабине горящего автомобиля находится человек, а двери заклинило или он ранен, то взломайте двери или выбейте стекло (монтировкой, камнем, даже ногами). Вытащите пострадавшего из машины, вызовите «Скорую помощь» и окажите первую медицинскую помощь или отправьте его в ближайший медпункт на первой же остановленной вами машине, запомнив или записав ее номер.

5. После ликвидации возгорания сообщите о случившемся в ближайшее отделение ГАИ или в милицию; организуйте охрану

машины или места происшествия; запишите фамилии и адреса свидетелей происшествия.

2.7.13. Пожар в гараже

Причины возникновения пожара в гараже'.

- неосторожное обращение с открытым огнем;
- небрежное курение в гараже;

— разведение вблизи него костров для сжигания мусора;

- неправильное хранение горюче-смазочных материалов, масляной ветоши и т.п.;
- неисправность электрооборудования автомобиля или электрической сети гаража;
- нарушение правил проведения электро-газосварочных работ;
- попадание воды или топлива на электропроводку, приводящее к короткому замыканию при прогреве двигателя;
- умышленный поджог.

1. Немедленно сообщите в пожарную охрану и позовите на помощь соседей и прохожих. Постарайтесь вместе с ними выкатить автомобиль из гаража вручную, т.к. двигатель может не завестись и вы подвергнете себя опасности задохнуться от дыма. Проверьте, не остались ли в гараже люди, помогите им выбраться оттуда.

2. Не дайте огню распространиться на другие гаражи, подобраться к канистрам *с* горючим или к газовым баллонам -возможен взрыв.

Используйте для тушения огнетушители из соседних гаражей, песок, снег, воду, подручные средства. Если имеются пострадавшие, окажите им первую помощь, вызовите «Скорую помощь» и милицию.

3. Если ваш гараж застрахован, возьмите у пожарных заключение о причинах пожара для последующего возмещения причиненного ущерба.

2.7.14. Человек горит

Это, к сожалению, может случиться на кухне при неосторожном обращении с огнем, в автоавариях, катастрофах и других случаях.

Если на человеке горит одежда, надо как можно быстрее погасить огонь. Сделать это довольно трудно, так как от боли человек теряет контроль над собой и начинает метаться, раздувая тем самым пламя. Первым делом горящего человека надо любым способом остановить.

На одних действует грозный окрик: «Стой!», на других - рывок за руку, а третьим приходится делать подножку. Затем воспламенившуюся одежду необходимо сорвать или погасить, заливая

водой, а зимой забрасывая снегом. При отсутствии под рукой воды набросьте на пострадавшего любую одежду или плотную ткань, не закрывая его голову, чтобы он не получил ожога дыхательных путей и отравления токсичными продуктами горения.

Имейте в виду - высокая температура воздействует на кожу тем губительнее, чем дольше и плотнее прижата к ней тлеющая одежда. Если ничего под рукой не оказалось, катайте горящего по земле, чтобы сбить пламя. Затушив пламя, вынесите пострадавшего на свежий воздух, разрежьте тлеющую одежду и снимите ее, стараясь не повредить обожженную поверхность тела.

Наложите на пораженные места повязку из бинта или чистой ткани. При обширных ожогах заверните пострадавшего в чистую простыню, срочно вызовите «Скорую помощь» или доставьте в ближайшее лечебное заведение на носилках. Если нет рвоты, давайте обильное питье. Для уменьшения боли дайте таблетку анальгина, баралгина или аспирина.

При ожогах первой степени (когда кожа только покраснела) для уменьшения боли и предупреждения отека тканей применяют холодную воду, лед, снег в течение десяти минут, затем смазывают пораженный участок водкой или одеколоном, но повязку не накладывают. Несколько раз в день обрабатывают противоожоговыми аэрозолями или наносят тонким слоем синтомициновую мазь, которые всегда находятся в вашей домашней аптечке.

При ожогах второй степени (когда образовались пузыри, причем некоторые из них лопнули) обрабатывать пораженные места водкой или одеколоном не следует, так как это вызовет сильную боль и жжение. На область ожога наложите стерильную повязку из бинта или проглаженной ткани. Обожженную кожу не следует смазывать жиром, зеленкой, марганцовкой. Облегчения это не приносит, а только затрудняет врачу определение степени поражения тканей. Всегда помогают примочки из мочи - старинное и безотказное народное средство.

При попытке самосожжения вызовите сотрудников милиции.

2.7.15. Пожар на даче или садовом участке

Пожары на даче возникают чаще всего по следующим причинам:

- разведение костров вблизи дачных построек;
- захламление территории стройматериалами и горючими веществами;
- небрежное хранение легковоспламеняющихся и горючих

жидкостей;

- заправка примусов и керосинок бензином;
- применение для освещения открытого огня (свечи, факелы);
- игры оставленных без присмотра детей с огнем;
- курение в нетрезвом состоянии;
- пользование самодельными электросетями и электронагревательными приборами, приводящее к короткому замыканию и возгоранию изоляции проводов;
- нарушение правил топки печей (применение для розжига печей бензина, солярки и других горючих жидкостей или топка с открытыми дверцами);
- хранение на чердаках возле дымоходов легковоспламеняющихся предметов и бытовых газовых баллонов;
- использование в качестве дымоходов керамических, асбестовых и металлических труб;
- установка на них самодельных зонтов и рефлекторов;
- сушка на печах или возле них дров и одежды;
- неисправность газового оборудования;
- умышленный поджог.

1. Немедленно оповестите о случившемся жителей близлежащих домов криками и ударами в рельс, колокол. Сообщите о пожаре по телефону или через посыльного в ближайшую пожарную часть и добровольную пожарную дружину.

2. Проверьте, имеются ли в доме люди, спасайте их из огня. Будьте осторожны - могут взорваться баллоны с газом или рухнуть перекрытия! При спасении людей обвяжитесь веревкой (для страховки снаружи и ориентирования в дыму), закройте рот и нос мокрым носовым платком или тканью и дышите через нес, вооружитесь ломом и топориком для взлома дверей.

3. Используйте для тушения пожара огнетушители, ведра с водой, песок, снег. Для предупреждения распространения огня на другие постройки охлаждайте их водой; баграми или ломами разрушайте стены, растаскивайте горящие бревна и доски. Попросите соседей, не занятых тушением, наблюдать за соседними домами (возможно попадание на крыши искр, головешек и кусков раскаленной черепицы); уведите подальше детей.

4. Если пожар застал вас в доме и нет возможности выйти, постарайтесь спуститься в подвал или погреб, плотно закройте дверь и обложите щели одеждой для предотвращения проникновения дыма (погреб предохранит вас от огня и падающих конструкций). После тушения пожара привлеките внимание пожарных стуком или криком.

5. При прибытии пожарный сообщите им о возможном нахождении людей в горящем доме; о наличии и местонахождении газовых баллонов, горючих жидкостей, пожарных водоемов, гидрантов и т.п. При обнаружении пострадавших вынесите их на свежий воздух и окажите первую помощь; вызовите врача.

2.7.16. Пожары в общественных местах

Крики «пожар!» и паника страшны тем, что люди, стремясь поскорее покинуть горящее помещение, скапливаются у выходов и закупоривают их. Многие из бегущих людей в принципе способны к объективной оценке ситуации и разумным действиям, однако они сами препятствуют собственной эвакуации, испытывая безотчетный страх и заражая им других, поэтому нуждаются в руководстве их действиями.

Паника (безотчетный страх) - это психологическое состояние, вызванное угрожающим воздействием внешних условий и выраженное в ощущении сильного страха, охватывающего человека или множество людей, неудержимо и неконтролируемо стремящихся избежать опасной ситуации. Паника может возникнуть даже тогда, когда отсутствует реальная угроза, а люди поддаются массовому психозу. При этом у многих притупляется сознание, теряется способность правильно воспринимать и оценивать обстановку.

Панические реакции у детей, подростков, женщин и пожилых людей проявляются в виде сильной расслабленности, вялости действий, общей заторможенности и крайней степени - полной неподвижности, когда человек физически не способен действовать и выполнять команды. Остальные люди, как правило, хаотически движутся, стремясь поскорее убежать от ре альной или мнимой опасности.

1. Входя в любое общественное место, постарайтесь запомнить свой путь; обращайте внимание на расположение основных и запасных выходов; не теряйте ориентировку; держите детей за руку.

2. Услышав крики «Пожар!», сохраняйте спокойствие и выдержку, призывайте к этому рядом стоящих людей, особенно женщин. Оцените обстановку, убедитесь в наличия реальной опасности (возможно, кто-то этим криком хочет привлечь внимание людей).

3. Стоя на месте, внимательно оглядитесь вокруг; увидев телефон или кнопку пожарной сигнализации, сообщите о пожаре в пожарную охрану (не считайте, что это кто-то сделает за вас) и начинайте спокойно двигаться к ближайшему выходу. Если имеется

возможность справиться с огнем, потушите пожар с помощью находящихся рядом людей, используя средства пожаротушения и подручные средства; немедленно оповестите об этом окружающих, чтобы успокоить людей.

4. При заполнении помещения дымом или отсутствии освещения постарайтесь идти к выходу, держась за стены, поручни и т.п.; дышите через носовой платок или рукав одежды; ведите детей впереди себя, держа их за плечи.

5. В любой обстановке сохраняйте выдержку и хладнокровие, своим поведением успокаивая окружающих, и не давайте разрастаться панике. Примите на себя руководство по спасению людей! Двигаясь в толпе, пропускайте вперед детей, женщин и престарелых, сообща сдерживайте обезумевших людей. Помогите тем, кто скован страхом и не может двигаться; для приведения их в чувство дайте пощечину, разговаривайте спокойно и внятно, поддерживайте их под руки.

6. Оказавшись в давке, согните руки в локтях и прижмите их к бокам, сжав кулаки; защищайте бока от вдавливания. Наклоните корпус назад, уперев ноги спереди, и попытайтесь сдерживать напор спиной, освободив пространство впереди и медленно двигаясь по мере возможности. Помогайте подниматься сбитым с ног людям. Если вас сбили с ног, постарайтесь встать на колено и, опираясь на пол руками, другой ногой резко оттолкнитесь, рывком выпрямите тело. Заслоняйте детей спиной или посадите их к себе на плечи.

7. Если вы находитесь в многоэтажном здании, не пытайтесь воспользоваться лифтами, спускайтесь по лестнице; не поддавайтесь желанию выпрыгнуть в окно с большой высоты. При невозможности выйти наружу отступите в незанятые огнем помещения и там дожидайтесь помощи пожарных. Выбравшись из толпы, окажите помощь пострадавшим из-за паники, перенесите их на свежий воздух, расстегните одежду и вызовите «Скорую помощь».

2.7.17. Пожар в автобусе, трамвае или троллейбусе

1. Немедленно сообщите о пожаре водителю и пассажирам; потребуйте остановиться и открыть двери (или нажмите кнопку аварийного открывания дверей). Постарайтесь использовать для тушения очага пожара огнетушитель в салоне и подручные средства.

Будьте осторожны! В троллейбусах и трамваях металлические части могут оказаться под напряжением в результате нарушения защитной изоляции проводов.

2. При заблокировании дверей используйте для эвакуации аварийные люки в крыше и выходы через боковые стекла (открывать

по инструкции, имеющейся на них). При необходимости выбейте обеими ногами стекла. В первую очередь спасайте детей и престарелых. Не допускайте паники, выполняйте все указания водителя.

3. В любом транспорте имеются материалы, выделяющие при горении ядовитые газы, поэтому покидайте салон быстро, закрывая рот и нос платком или рукавом. Выбравшись из салона, отойдите подальше, т.к. могут взорваться баки с горючим или произойти замыкание высоковольтной электросети.

4. Немедленно по телефону или через водителей проезжающих машин сообщите о пожаре в пожарную часть, окажите посильную помощь пострадавшим.

2.7.18. Пожар в вагоне метро

1. Почувствовав запах дыма, немедленно сообщите машинисту о пожаре по переговорному устройству и выполняйте все его указания. Постарайтесь не допустить возникновения паники в вагоне, успокойте людей, возьмите детей за руки. При сильном задымлении закройте глаза и дышите через влажный носовой платок.

2. Оставайтесь на местах, пока поезд движется по тоннелю. После прибытия на станцию и открытия дверей пропустите вперед детей и престарелых, затем выйдите сами, сохраняя спокойствие и выдержку. Проверьте, не остался ли кто-нибудь в вагоне, помогите этим людям покинуть его. Сразу же сообщите о пожаре дежурному по станции и по эскалатору. Окажите помощь работникам метро, используя для тушения огнетушители и другие противопожарные средства, имеющиеся на станциях.

3. При появлении во время движения в вагоне открытого огня постарайтесь потушить его, используя имеющиеся под сиденьями огнетушители или подручные средства. Если это возможно, перейдите в незанятую огнем часть вагона (лучше вперед) и сдерживайте распространение пожара, сбивая пламя одеждой или заливая его любыми негорючими жидкостями (водой, молоком и т.п.). Ни в коем случае не пытайтесь остановить поезд в тоннеле аварийным стоп-краном - это затруднит тушение пожара и вашу эвакуацию.

4. При остановке поезда в тоннеле не пытайтесь покинуть его без команды машиниста; не прикасайтесь к металлическому корпусу вагона и дверям до отключения высокого напряжения по всему участку. После разрешения на выход откройте двери или выбейте ногами стекла, выйдите из вагона и двигайтесь вперед по ходу поезда к станции. Идите вдоль полотна между рельсами гуськом, не прикасаясь к токоведущим шинам (сбоку от рельсов) во избежание

поражения электротоком при включении напряжения.

5. Будьте особенно внимательны при выходе из тоннеля у станции, в местах пересечения путей, на стрелках. Если оставленный вами поезд сдвинулся с места и нагоняет вас, прижмитесь в нишу стены тоннеля. Немедленно сообщите дежурному по станции о случившемся и выполняйте его указания.

2.7.19. Пожар в поезде

1. Немедленно сообщите проводнику о пожаре, пройдите по вагону и, не поднимая паники, громко, отчетливо и спокойно объявите пассажирам о случившемся. Разбудите спящих пассажиров и возьмите за руки детей. Безопаснее всего эвакуироваться в передние вагоны, но если это невозможно, то уходите в конец поезда, плотно закрывая за собой двери в купе и межвагонных переходах. Обязательно проверьте вместе с проводником наличие людей в тамбурах, купе, туалетах горящего вагона.

2. Используя огнетушители и подручные средства (одеяла, мокрые тряпки и т. п.), вместе с пассажирами попытайтесь потушить огонь. Закройте окна, чтобы ветер не раздувал пламя. Не пытайтесь спасать от огня багаж, если это угрожает вашей безопасности. Если огонь отрезал вас от выходов, то войдите в купе или туалет, плотно прикрыв за собой дверь, откройте окно и дожидайтесь прибытия помощи, давая сигнал о своем местонахождении размахиванием платком, шарфом и т.п. в раскрытое окно. Не выпрыгивайте из вагона движущегося поезда и не пытайтесь выбраться на крышу - это опасно! В крайнем случае - прыгайте, одевшись теплее и в обнимку с матрасом.

3. При невозможности потушить пожар и связаться с начальником поезда или с машинистом остановите поезд с помощью стоп-крана, выведите из вагона всех людей, открыв двери или выбив окна, и вместе с проводниками расцепите вагоны, не допуская распространения огня по всему поезду.

Для предотвращения движения вагонов под уклон подложите под колеса тормозные колодки или другие подручные предметы.

4. Отведите пассажиров от горящего вагона и пошлите людей в ближайший населенный пункт сообщить о случившемся в пожарную охрану. Далее действуйте по указанию начальника поезда и пожарных. Заметив сигналы оставшихся в вагоне людей, немедленно сообщите о них пожарным. Любым способом предотвращайте возникновение паники и окажите первую помощь пострадавшим.

2.7.20. Пожар на теплоходе

Несмотря на обилие вокруг воды, положение ваше куда

сложнее, чем на суше.

1. Согласно объявлению по судовому радио с помощью дежурного матроса по команде капитана выйдите из каюты на палубу к спасательным шлюпкам, взяв с собой деньги и документы. Спешите выбираться наружу без суеты и паники. Постарайтесь найти для себя спасательный жилет (круг).

2. Если выход из каюты отрезан огнем и дымом, то оставайтесь на месте, плотно закрыв дверь. Разбейте стекло иллюминатора и вылезайте через него. Если это сделать невозможно и нет шансов на помощь, то, обмотав голову мокрой тряпкой, прорывайтесь через огонь и дым.

3. Пропустив к шлюпкам детей, женщин, раненых, сами прыгайте за борт. Плывите в сторону от корабля, стараясь подавать сигналы. Если можете, то зацепитесь за какой-нибудь плавающий предмет. Сбросьте с себя мешающую вам одежду и обувь. Если до берега далеко, то держитесь на воде, не тратьте сил и ждите помощи.

2.7.21. Пожар на рабочем месте

Типичные причины возникновения пожаров на предприятиях:

- нарушение технологического процесса;
- перегрузка электросети;
- использование нестандартных предохранителей;
- возгорание при проведении электро- и газосварочных работ;
- оставление включенными в сеть электрокипятильников, калориферов, компьютеров, телевизоров и др. электроприборов;
- курение в необорудованных местах, разбрасывание незатушенных окурков и спичек;
- просушивание промасленной спецодежды на трубах отопления и над электронагревательными приборами.

Действия на случай пожара:

1. Каждый, обнаруживший задымление, возгорание или пожар, объявляет тревогу и немедленно вызывает пожарную охрану по телефону или с помощью пожарных оповещателей; четко сообщает адрес (улицу, дом, корпус, этаж), что горит и свою фамилию.

2. Сообщает ответственному дежурному предприятия месторасположение очага возгорания для вызова расчета ДПД.

3. Приступает к тушению пожара имеющимися средствами пожаротушения (огнетушитель, пожарный кран).

4. Старший расчета организует сбор членов ДПД к месту пожара, руководит тушением согласно табелю боевого расчета и организует встречу пожарной команды.

5. До прибытия пожарных попытайтесь создать водяную

завесу, чтобы не дать огню распространиться на соседние комнаты и другие этажи.

6. По прибытии пожарных укажите наличие отрезанных огнем людей, расположение горючих веществ, электрощитов, гидрантов.

7. Выполняйте все распоряжения пожарных.

2.7.22. Лесные пожары

Чаще всего лесные пожары возникают по вине людей, оставляющих непотушенные костры или окурки в местах отдыха. Причиной их возникновения могут стать игры детей с огнем, сжигание мусора на опушках леса, а также, в редких случаях, естественные причины - удар молнии, самовозгорание торфяника.

1. Собираясь в лес на отдых или в турпоход, возьмите с собой топор, складную лопату и ведро или большой пластиковый пакет. Почувствовав запах дыма, подойдите ближе, определите: что горит, в какую сторону дует ветер, какова опасность распространения пожара, наличие детей в зоне движения огня. Решайте сразу - будете ли вы пытаться тушить пожар или поспешите за помощью, т. к., переоценив свои возможности, вы рискуете потерять время и дать огню набрать силу. Сообщите о случившемся по ближайшему телефону или через посыльного в пожарную охрану.

2. Заливайте огонь водой из ближайшего водоема, засыпайте землей. Используйте для тушения пучки веток от деревьев лиственных пород или деревца длиной 1,5-2 метра, мокрую одежду, плотную ткань. Наносите скользящие удары по кромке огня сбоку в сторону очага пожара, как бы сметая пламя; прижимайте ветви при следующем ударе по этому же месту и, поворачивая, охлаждайте их таким образом. Затаптывайте небольшой огонь ногами, не давайте ему перекинуться на стволы и кроны деревьев. При распространении огня по кронам деревьев валите не тронутые пожаром деревья на его пути (кроной от места пожара).

3. Потушив небольшой пожар, не уходите до тех пор, пока не убедитесь, что огонь не разгорится снова. Сообщите в лесничество или пожарную охрану о месте и времени пожара, а также о возможных его причинах. Если именно ваши неосторожные действия привели к возникновению пожара, не пытайтесь скрыть этот факт и убежать - рано или поздно виновник будет установлен, но сумма возмещения ущерба от несвоевременно потушенного пожара будет неизмеримо больше той, которую вы заплатите, вовремя остановив огонь.

4. Если горит торфяное болото, не пытайтесь сами тушить пожар, обойдите его стороной. Двигайтесь против ветра так, чтобы он не догонял вас с огнем и дымом, не затруднял ориентирование.

Внимательно осматривайте и ощупывайте перед собой дорогу шестом или палкой. *Запомните:* при горении торфяников горячая земля и идущий из-под нее дым показывают, что пожар ушел под землю, торф выгорает изнутри, образуя пустоты, в которые можно провалиться и сгореть.

2.7.23. Горит хлебное поле

Источниками возгорания могут служить: непотушенные окурки, костры; искры от оборвавшихся высоковольтных проводов; неисправные искрогасители и глушители автомобилей, мотоциклов и тракторов; детские шалости с огнем.

1. Немедленно пошлите кого-нибудь в ближайший населенный пункт за помощью, вызовите пожарную охрану, а сами постарайтесь, определив направление ветра, локализовать пожар. Созревший хлеб горит очень быстро, перекидываясь с колоса на колос, поэтому попробуйте косой, палкой или ногами сбить колосья на землю на пути огня, образовав полосу шириной 2-3 метра, не допуская распространения огня поверху.

2. Сбивайте огонь ветками, мокрой одеждой, не давайте разгораться. Используйте принесенные лопаты, выкапывая вдоль кромки огня землю сплошной полосой высотой 6-8 см, шириной 40 - 60 см. Сгребайте на пути огня солому, оставляя очищенную полосу шириной не менее 0,5 м.

3. С помощью людей и техники постарайтесь преградить путь огню, вырыв канаву или проведя борозду на его пути. Не пытайтесь самостоятельно тушить пожар встречным огнем -предоставьте это пожарным, т.к. при неудачной попытке вы рискуете оказаться в огненной ловушке. Если в очаге пожара оказалась сельскохозяйственная техника, отойдите подальше, чтобы не пострадать от взрыва баков с горючим.

2.7.24. Курение

Курильщик - это потенциальный поджигатель. Если с вами живет человек, имеющий привычку курить в постели, то он может принести горе в вашу семью. Хорошо зная своих соседей, вы сможете предотвратить несчастье, вовремя остановив нетрезвого курильщика, даже если для этого придется привлекать сотрудников милиции. Безопасность вашей семьи дороже неприятного разговора.

Человек, уснувший с сигаретой в постели, уже не просыпается, так как отравлен угарным газом и выделяющимися при тлении синтетических материалов ядовитыми веществами: окисями азота и углеводородов, синильной кислотой, фосгеном и другими. А чтобы вам была понятна реальность опасности воздействия только угарного и

углекислого газа на самочувствие человека, рассмотрим кратко динамику увеличения концентрации этих веществ в воздухе.

Для угарного газа: уже при концентрации 0,01% начинаются слабые головные боли: 0,05% - головокружение, 0,1% - обморок, 0,2% - кома, быстрая смерть, при концентрации 0,5% -мгновенная смерть, что будет соответствовать наличию полкубометра окиси углерода в помещении объемом в сто кубических метров.

А углекислый газ? При концентрации до 0,5% не воздействует, от 0,5 до 7% - вызывает учащение сердечного ритма, начало паралича дыхательных центров, а свыше 10% - наступает паралич дыхательных центров и смерть. Но еще выделяются и ядовитые газы, а содержание кислорода в воздухе падает.

Как действовать в такой ситуации?

1. Почувствовав запах дыма из соседней квартиры, немедленно вызывайте пожарную часть по телефону 01 и сообщите в милицию (даже если пожар удастся предотвратить, нельзя оставлять «поджигателя» без присмотра), позовите на помощь других соседей, вызовите «Скорую помощь».

2. Если на звонки и стук не открывают, взломайте дверь, но будьте осторожны - возможны вспышка и выброс пламени от притока свежего воздуха. Входя в квартиру, дышите через влажный носовой платок или полотенце (в воздухе содержится угарный газ), оставив около двери кого-нибудь для страховки.

3. Если есть возможность, постарайтесь найти пострадавшего и вынести из квартиры на свежий воздух. Вместе с соседями заливайте водой горящие предметы, пользуясь пожарным краном на площадке или ведрами с водой, до полного прекращения горения и выделения дыма.

4. При горении или тлении постели сверните ее и быстро вынесите в ванную, залейте водой из душа. Матрас полностью погрузите в воду. Почувствовав слабость и головокружение, немедленно выйдите в коридор, прикрыв за собой дверь. Главное - спасти людей, поэтому при сильном задымлении, эвакуировав пострадавшего, в горящую квартиру больше не входите до прибытия пожарных; поливайте входную дверь снаружи водой.

5. При необходимости сделайте пострадавшему непрямой массаж сердца, проведите искусственное дыхание до прибытия врача.

2.8. Газ

2.8.1. Запах газа в квартире (кран подачи газа закрыт, утечка газа из магистрали)

Бытовой газ практически не имеет ни цвета, ни запаха, но, чтобы определить его присутствие в квартире, в него на газовой станции добавляют микродозы вещества одоранита для придания специфического запаха.

Как предупредить утечку газа:

- при установке газовой плиты (баллона) пользуйтесь услугами специалистов газовой службы, требуйте от них документ, удостоверяющий, что работы произведены в соответствии с техническими нормами и правилами безопасности;
- не подпускайте малолетних детей к газовой плите (баллону) и не разрешайте им играть на кухне;
- горящий газ сжигает кислород, поэтому не закрывайте в кухне вентиляционные отверстия и чаще проветривайте ее;
- на ночь и уходя из дома обязательно перекрывайте кран подачи газа.

Помните: в аварийных ситуациях на газовых магистралях вам могут внезапно перекрыть подачу газа, а потом вновь подать его без предупреждения!

Способы обнаружения утечки газа:

- на глаз: на поверхности мыльной воды, налитой вдоль газовых труб, в месте утечки образуются пузырьки;
- на слух: в случае сильной утечки газ вырывается со свистом;
- по запаху: характерный запах, который выделяет газ, становится сильнее вблизи места утечки. Нельзя искать место утечки с помощью открытого огня!

В случае обнаружения утечки газа:

1. Немедленно предупредите соседей и от них по телефону вызовите аварийную газовую службу. Избегайте всяких действий, вызывающих искрение и повышение температуры воздуха в квартире.

2. Проветрите квартиру, открыв окна, и удалите из нее всех присутствующих. Избегайте пользоваться телефоном (выдерните шнур из розетки, чтобы вам не могли позвонить) и электровыключателями.

3. Прекратите, если возможно, подачу газа, выйдите из квартиры, закрыв за собой дверь, и дождитесь прибытия специалистов газовой службы на улице.

2.8.2. Загорелся газ в месте утечки

1. Немедленно удалите всех людей из квартиры и от соседей вызовите аварийную газовую службу и пожарную охрану.

2. Пока газ горит, опасности взрыва нет; поэтому никогда не

пытайтесь потушить пламя, т.к. это приведет к катастрофе: газ и воздух вместе образуют взрывчатую смесь и при наличии источника огня (перегретый металл, горящие угольки, искры, электродуга) неизбежен взрыв.

3. Постарайтесь перекрыть подачу газа, следите за тем, чтобы не загорелись расположенные близко от огня предметы (занавески, полотенце и т.п.).

2.8.3. Погасло пламя в горелке (затушил сквозняк, вскипевшая жидкость и т.п.)

Оставляя приготовленную пищу на огне без присмотра, вы рискуете остаться не только без еды, но и без крова. Ставьте на горелку только широкую посуду или подкладывайте специальную металлическую пластинку с отверстиями (небольшие кофейники часто при закипании воды опрокидываются и заливают огонь).

1. Заметив потухшую горелку, не пытайтесь вновь зажечь ее - это приведет к взрыву накопившегося газа. Перекройте кран подачи газа, откройте окна и проветрите кухню.

2. Подождите, пока горелка остынет (при необходимости очистите ее от остатков пищи и жира, продуйте отверстия подачи газа) и затем вновь зажгите газ, предварительно закрыв окна и ликвидировав сквозняк.

3. При невозможности войти на кухню, наполненную газом, во избежание отравления намочите водой платок, прижмите к лицу и, дыша через него, перекройте кран подачи газа. Если это сделать не удастся, немедленно эвакуируйте всех соседей по лестничной площадке и вызовите аварийную газовую службу и пожарную охрану; окажите помощь пострадавшим от отравления газом.

2.8.4. Утечка из баллона со сжатым газом

1. Немедленно вызовите аварийную газовую службу и вместе с соседями вынесите баллон на улицу, оберегая его от ударов. Не подпускайте к баллону детей и накройте его мокрой плотной тканью.

2. Как правило, утечка возникает на месте соединения баллона с гибким шлангом и его можно временно перекрыть мокрой тряпкой, если нельзя вынести баллон на улицу. Проветрите кухню, не пользуйтесь освещением и электроприборами.

3. Если прибывшие специалисты газовой службы определят, что пользоваться этим баллоном опасно, возьмите у них заключение и, вызвав представителей районной газовой службы, потребуйте заменить неисправный баллон за ее счет.

2.8.5. Огонь на баллоне со сжатым газом

1. Попросите родственников или соседей немедленно вызвать

пожарную охрану и аварийную газовую службу, удалите всех из квартиры.

2. Попытайтесь закрыть кран на баллоне, обернув руки мокрой тряпкой. Если это невозможно (огонь на подкладке, кран деформирован в результате нагрева и т.д.), не задувайте пламя - возможен взрыв.

3. Не пытайтесь вынести или переставлять куда-либо баллон со сжатым газом, пока он не охладился: от малейшего толчка он может взорваться.

2.8.6. Запах газа в подъезде

1. Немедленно позвоните в аварийную газовую службу. Вместе с соседями постарайтесь выявить место и источник утечки газа. При необходимости проникнуть в квартиру, откуда идет газ, ломайте дверь.

2. Объявите об опасности всем жильцам дома, не пользуясь электрическими звонками и открытым огнем. Сообщите диспетчеру ЖЭС о случившемся, попросите временно отключить лифт в подъезде (предварительно выведя оттуда людей).

3. Эвакуируйте жильцов из ближайших к источнику утечки газа квартир, выведите на улицу детей и престарелых, дыша через мокрый платок.

4. Распахните в подъезде окна и двери, тщательно проветрите его. По прибытии специалистов газовой службы укажите им источник утечки газа и выполняйте их указания.

2.8.7. Взрыв газа в доме

1. Немедленно вызывайте аварийную газовую службу, пожарную охрану, милицию и «Скорую помощь», спасайте соседей из-под обломков стен и перекрытий, применяя подручные средства (ломы, багры, лопаты, автомобильный домкрат и т.п.), тушите пожар.

2. Если во время взрыва у соседей вы находились в своей квартире, перекройте подачу газа и выключите электричество, немедленно покиньте квартиру, закрыв за собой дверь.

3. Если вы заняты тушением пожара или спасением людей, выйдите на улицу и оставайтесь там до прибытия команды пожарных (взрывы из-за разрушенного газопровода могут повториться вновь); окажите первую помощь пострадавшим.

2.9. Оказание первой медицинской помощи

В быту травмы и повреждения бывают в большинстве случаев нетяжелыми. Лечение их сводится к применению простейших приемов оказания первой помощи. Однако каждый человек должен быть готов и к серьезным происшествиям, при которых могут

потребоваться меры по спасению жизни и даже проведение реанимации, как, например, при остановке дыхания. В подобных случаях все решает точная оценка ситуации и быстрота действий, что требует не только присутствия духа, но и определенных знаний. Важно точно представлять, что нужно делать в первую очередь и каков последующий порядок неотложных действий.

Оказывая первую помощь, важно выяснить, что произошло, утешить пострадавшего и обеспечить его дальнейшую безопасность. Затем оказать необходимую помощь, а также решить вопрос о транспортировке домой или при необходимости в медицинское учреждение.

Транспортировка пострадавшего в больницу на машине необходима при нарушениях дыхания, сердечной деятельности, сильном кровотечении, потере сознания, при тяжелых ожогах, шоке или отравлении.

Рекомендуем вам внимательно ознакомиться с приемами оказания первой помощи. Столкнувшись с подобной ситуацией, вы сможете действовать быстро и эффективно.

2.9.1. Первая помощь при кровотечениях

Кровотечение является следствием повреждения кровеносных сосудов. Оно может быть вызвано различными травмами: мелкими царапинами кожи или серьезными повреждениями внутренних органов. Мелкие кровотечения при порезах, царапинах и т.д. можно лечить дома. Глубокие кровоточащие раны или внутренние кровотечения требуют грамотного оказания первой помощи и профессионального медицинского вмешательства. От своевременно оказанной помощи зависит спасение жизни пострадавшего человека.

Кровеносные сосуды делятся на артерии, вены и капилляры. Артерии разносят обогащенную кислородом и питательными веществами кровь от сердца ко всему организму. Вены доставляют кровь, насыщенную углекислым газом и продуктами распада, обратно к сердцу. А в капиллярах (их называют сосудами микроциркуляторного русла ввиду их микроскопического просвета) происходит обмен газами и питательными веществами между кровью и тканями.

Когда *повреждена артерия,* то алая кровь вытекает из нее массивной фонтанирующей струей с характерным «шипящим» звуком. Величина кровопотери зависит oi величины (диаметра) сосуда, артериального давления, характера повреждения.

При венозном кровотечении изливающаяся кровь имеет темно-вишневый цвет, не пульсирует, медленно наполняет рану, более

интенсивно кровоточит периферический отрезок сосуда. Повреждение вен, расположенных на шее или в грудной клетке, очень опасно из-за возможности возникновения воздушной эмболии - попадания воздуха в просвет кровеносного сосуда при дыхании. Эмболия может привести к смерти пострадавшего. Надо отметить, что при кровотечениях из крупных вен верхней половины тела кровь может вытекать прерывистой струей, но синхронно не пульсу (как для артерий), а дыханию.

Капиллярное кровотечение отличается меньшей, чем венозное, интенсивностью. Кровь течет равномерно по всей поверхности раны.

Смешанное кровотечение означает сочетание повреждений артерий, вен и капилляров.

Различают также *наружное и внутреннее кровотечение.*

При *наружном кровотечении* излияние крови происходит в окружающую среду либо непосредственно, либо через естественные отверстия для крови. Такие кровотечения сопровождают повреждения шеи, головы, верхних и нижних конечностей, реже - внутренних органов.

Внутреннее кровотечение характеризуется скоплением крови в полостях или тканях. Истечение крови наружу при этом отсутствует. Кровь, излившаяся в ткани и полости, является питательной средой для микроорганизмов. Таким образом, любое скопление крови при внутреннем кровотечении может привести к нагноению, что ухудшит состояние пострадавшего.

Различают легкую, среднюю и тяжелую степень кровопотери.

При *легкой степени* кровопотери пострадавший теряет в среднем до 500 мл крови. Такая кровопотеря, в общем, легко переносится организмом. Отмечаются лишь слабость, бледность, нерезкое учащение пульса. Организм легко компенсирует такую кровопотерю за счет выброса крови из кровяных депо (печени, селезенки), и в течение 1-2 суток полностью восстанавливается обмен потерянной крови.

Средняя степень кровопотери развивается при уменьшении объема циркулирующей крови на 700 мл. Появляется резкая бледность, на коже выступают капельки «холодного пота», отмечаются слабость, головокружение, сопровождающиеся нередко потерей сознания.

Тяжелая степень кровопотери возникает при снижении объема крови более чем на 20-30% (1200 мл и более). Состояние пострадавшего характеризуется отсутствием сознания, пульса на крупных артериях, низким артериальным давлением. Быстрая потеря

крови (на 25 и более процентов) грозит развитием шока, а потеря около 50% объема крови представляет непосредственную опасность для жизни.

Первая доврачебная медицинская помощь пострадавшему заключается в возможно ранней временной остановке кровотечения. Действия должны быть быстрыми, точными, осмысленными. Пострадавшему придают удобное положение для оказания помощи, освобождают от одежды поврежденную область; определяют, к какому типу (артериальное, венозное) относится кровотечение. Затем приступает к последовательному осуществлению выбранного метода остановки кровотечения.

Капиллярные кровотечения из мелких артерий и вен останавливают с помощью давящей повязки. Соблюдают следующие правила: на расстоянии 3-4 см от края раны поверхность кожи обрабатывают раствором антисептика (перекись водорода, настойка йода), стараясь удалить грязь, обрывки одежды, землю. Это предупреждает инфицирование раны после наложения повязки. На рану накладывают стерильную салфетку, туго бинтуют. При отсутствии антисептического средства рана может быть защищена простым наложением асептической повязки (бинт, индивидуальный пакет, косынка). Рану нельзя промывать водой - это способствует инфицированию.

Нельзя допускать попадания прижигающих антисептических веществ на раневую поверхность. Спирт, йод вызывают гибель поврежденных клеток, что способствует нагноению раны и резкому усилению болей. Не следует удалять инородные тела, так как это ведет к еще большему инфицированию раны. Мелкие инородные тела (занозы, комочки, осколки стекла и металлов) вызывают боль, вносят в ткань инфекцию. Поэтому при оказании первой помощи целесообразно их удалить. Рану нельзя засыпать порошками, накладывать на нее мазь, вату - все это способствует развитию инфекции в ране. Дополнительно к давящей повязке кровотечение из вен конечностей может быть остановлено у пострадавшего приданием ему возвышенного положения.

Кровотечение из носа

Кровотечение происходит при разрыве мелких поверхностных сосудов, находящихся в полости носа. Обычно оно не представляет серьезной угрозы и справиться с ним можно простыми домашними средствами. Причины его разнообразны. Кровотечение из носа возникает в результате местных изменений (травмы, расчеса, язвы перегородки носа, сильного сморкания), а также при общих

заболеваниях (скарлатина, грипп), гипертонической болезни. При носовом кровотечении кровь поступает не только наружу, но и в глотку, и в полость рта. Нужно успокоить пострадавшего, убедить его в том, что резкие движения, кашель, разговор, сморкание усилят кровотечение.

Пострадавшему лучше сидеть, чуть нагнувшись вперед, слегка наклонив голову и приоткрыв рот, - так, чтобы можно было свободно дышать. Рекомендуйте ему дышать носом, тогда поступающий воздух будет подсушивать кровь и ускорять ее свертывание. Вначале пострадавший должен сделать один резкий выдох через нос. Это освободит носовую полость от слизи или сгустков крови. Затем следует крепко прижать обе половинки носа к носовой перегородке большим и указательным пальцами.

На верхнюю часть носа и переносицу положить холодный компресс или пузырь со льдом (завернутый в платок комочек снега, смоченный холодной водой платок, бинт и т.д.). Если кровотечение возникает от перегревания, перевести больного в тень, наложить холодные компрессы на голову, грудь. Сжатие и компресс можно использовать непрерывно в течение 6-8 минут. В большинстве случаев носовое кровотечение прекращается через 15 минут. Если кровотечение не прекращается после 30-минутного сдавливания и компресса, следует обратиться за медицинской помощью.

Широко известный опыт временной остановки артериального кровотечения основан на сдавлении стенок крупного сосуда в определенных точках путем прижатия его пальцем к костным образованиям. На конечностях сосуды прижимают выше раны, на шее и голове - ниже.

Профилактика носовых кровотечений

После того, как носовое кровотечение, пусть даже небольшое, пройдет, желательно отдохнуть, погулять. И, конечно, попытаться выяснить причину. Для этого не обязательно обращаться к врачу, иногда достаточно проанализировать свой образ жизни в последнее время. Если вы слишком много работаете или перегружены учебой, недосыпаете и почти не бываете на воздухе, носовое кровотечение может быть вызвано именно этим.

Носовые кровотечения бывают часто и в связи с анемией (малокровием). Попейте настой тысячелистника, крапивы, спорыньи. В каких дозах и сколько времени, скажет наблюдающий вас гематолог.

Обогатите рацион питания витаминами. Пусть на вашем столе зимой и ранней весной будут капуста белокочанная, отвар

шиповника, калина, рябина.

Улучшают гемостаз (свертывание крови) содержащие ценные микроэлементы настои, состоящие из следующих компонентов, взятых в равных частях: лист подорожника, корень одуванчика, трава бессмертника песчаного, цветки бузины черной (6 г сбора на 200 миллилитров воды).

При атрофических процессах слизистой оболочки носа, образовании сухих корочек закапывайте рыбий жир или масляный раствор витамина А, сок каланхоэ, облепиховое или персиковое масло. Проанализируйте, какое вам лучше помогает, или меняйте их время от времени. Все эти средства обладают не только смягчающим, но и противовоспалительным действием, создают заслон для инфекций.

Оказание помощи при кровотечении

Для остановки кровотечения из ран шеи и головы применяют пальцевое прижатие:

1. Сонной артерии —к 6-му шейному позвонку.
2. Челюстной артерии - к нижнему краю нижней челюсти.
3. Височной артерии - к височной кости.

При кровотечении из верхних конечностей пальцами прижимают:

1. Подключичную артерию ключицей к 1-му ребру в глубине за ключицей.
2. Подмышечную артерию - к головке плечевой кости в подмышечной ямке.
3. Плечевую артерию - к внутренней поверхности плечевой кости.
4. Лучевую артерию - к лучевой кости в точке определения пульса.
5. Локтевую артерию - к локтевой кости в верхней трети внутренней поверхности предплечья.

Прижатие крупных сосудов нижних конечностей осуществляется в следующих точках:

1. Бедренную артерию - на середине паховой складки к лонной кости.
2. Подколенную артерию - по центру подколенной ямки.
3. Заднюю берцовую артерию - к задней поверхности внутренней лодыжки.

Легко выполняется пальцевое прижатие плечевой и бедренной артерии, труднее - общей сонной, а также подключичной артерии. Правильно выполненное пальцевое прижатие обеспечивает

достаточно полное, но кратковременное выключение артерии, так как даже очень сильный человек не может продолжать его 15-20 минут. Этот прием важен при подготовке к наложению жгута.

Артериальное кровотечение, возникающее при повреждении кисти рук, средней и нижней трети предплечья, средней и нижней трети голени стопы целесообразно останавливать, фиксируя их в положении максимального сгибания.

Например, для остановки кровотечения из верхней конечности на сгибательную поверхность локтевого сустава укладывается стерильная марля, салфетка или бинт, затем предплечье максимально сгибается до исчезновения пульса на лучевой артерии, прекращения тока крови из раны и в таком положении прибинтовывается к плечу.

При остановке кровотечения из нижней конечности больного кладут на спину, в подколенную ямку укладывают ватно-марлевый валик, бедро приводят к животу, а голень сгибают и фиксируют к бедру повязкой из бинта.

Наиболее надежным способом временной остановки кровотечения является наложение жгута. Желательно пользоваться широкими ленточными жгутами, так как они меньше травмируют ткани. В качестве кровоостанавливающего жгута можно использовать подручный материал (резиновую трубку, ремень, шарф).

Для остановки артериального кровотечения жгут накладывают на конечность выше поврежденного сосуда. Кожа под жгутом должна быть защищена повязкой, одеждой. Резиновый жгут растягивают, обертывают им конечность до прекращения артериального притока. Если жгут наложен правильно, то ниже его исчезает пульс на артерии.

Слабо наложенный жгут сдавливает только вены, что ведет к застою крови и усилению кровотечения. Жгут может находиться на конечности не более 2 часов. Через 1 час, а в зимнее время через каждые 30 минут жгут расслабляют на несколько минут из-за опасности омертвления конечности. Кроме того, в зимнее время года конечность с наложенным жгутом хорошо изолируют от окружающей среды для предотвращения отморожения.

Жгутом пользуются и для остановки кровотечения из крупных вен конечностей. В этих случаях его накладывают ниже места повреждения на срок до 6 часов. Способ временной остановки кровотечения имеет ряд недостатков. Сдавление затрагивает не только поврежденные сосуды, но и нервные стволы, что может привести к параличу конечностей. Если сдавление осуществляется более 2 часов, это может привести к опасности развития гангрены конечности. Прекращение кровотока в конечности снижает

сопротивляемость тканей, что создает благоприятную почву для инфекций.

Внутреннее кровотечение можно распознать лишь по изменениям, вызванным кровопотерей. Кровотечение в брюшную полость, например, проявляется картиной острого малокровия - бледностью, слабым частым пульсом, жаждой, сонливостью, потемнением в глазах, обмороком. Надежных доврачебных способов остановки внутриполостных кровотечений не существует. Уменьшению внутриполостного кровотечения могут способствовать создание покоя пострадавшему в положении лежа, локальное охлаждение (пузырь со льдом) зоны повреждения, лекарственная терапия (хлорид кальция, викасол, аминокапроновая кислота).

2.9.2. Первая помощь при черепно-мозговой травме

К черепно-мозговым травмам относятся сотрясение головного мозга и переломы костей свода или основания черепа.

Сотрясение головного мозга - серьезное повреждение. Возникает при закрытых травмах черепа тупыми предметами и часто сочетается с ушибом головного мозга.

Признаки: жалобы на головную боль, шум в ушах, головокружение, тошноту. Внешне отмечается бледность кожи, вялость и сонливость. О наличии сотрясения мозга свидетельствует один из следующих признаков: потеря сознания в момент травмы даже на несколько секунд, рвота, потеря памяти о событиях, предшествующих травме.

Первая помощь направлена на предупреждение попадания рвотных масс в дыхательные пути. Пострадавшему обязательно придается лежачее положение и кладется холод на голову. Пострадавшего с помутившимся сознанием, чтобы избежать возможного попадания рвотных масс в дыхательные пути, укладывают на бок, а при наличии переломов позвоночника или костей таза поворачивают набок его голову. Обеспечивают быструю доставку пострадавшего в лечебное учреждение.

Переломы свода черепа. Бывают в виде вдавлений, трещин и их сочетаний с одновременными нарушениями одной или нескольких костей. Осколки костей сдавливают головной мозг, нарушают его целостность и повреждают мозговые кровеносные сосуды, а возникающее внутреннее кровотечение вызывает сдавление головного мозга.

Признаки: жалобы, обычные для перелома, на боль в момент травмы и на болезненность места удара. Внешне отмечается незначительная отечность или рана, а при прощупывании иногда

обнаруживается вдавливание. Повреждению мозга, его оболочек и кровеносных сосудов присущи признаки, связанные с сотрясением, ударом и сдавлением головного мозга. В этом случае больной жалуется на нарастающую головную боль и на потерю сознания в момент травмы. Отмечается замедление пульса, а иногда - потеря речи, нарушение дыхания и паралич конечностей.

Перелом основания черепа - проникающее ранение черепа, относится к весьма тяжелым и опасным повреждениям головного мозга, мозговых оболочек и черепно-мозговых нервов. Эта травма делает мозговую полость открытой для инфекций через ушную, носовую или ротовую полость.

Признаки: после травмы из ушей или носа выделяется кровь и светлая мозговая жидкость, а также появляется расстройство слуха и перекос лица в одну сторону. Через сутки вокруг глаз появляются кровоподтеки.

Первая помощь при всех переломах черепа. Помощь направлена на защиту от инфекции и на предупреждение возможной закупорки дыхательных путей кровью или рвотными массами. Больному придается обязательно лежачее положение. Если он находится в бессознательном состоянии, то его укладывают набок во избежание попадания крови и рвотных масс в дыхательные пути, а при наличии переломов позвоночника или костей таза голову его поворачивают набок.

На рану накладывается асептическая сухая повязка и производится иммобилизация головы. Транспортировка должна быть крайне бережной, в лежачем положении, без подушки. Голову фиксируют уложенным вокруг нее валиком из одеяла, одежды и т.п.

2.9.3. Травмы грудной клетки

Травмы грудной клетки делятся на *закрытые и открытые,* с повреждением и без повреждения костей. К закрытым повреждениям относятся сотрясения, ушибы и сдавления грудной клетки, а также закрытые разрывы легких (пневмоторакс). Закрытые повреждения грудной клетки могут быть с повреждением внутренних органов или ребер. Они часто сопровождаются кровоизлиянием в легкие. Возможны также разрывы легочной ткани с повреждением сосудов и бронхов.

Открытые ранения бывают непроникающими и проникающими.

Признаки: при незначительных травмах состояние больного бывает удовлетворительным. Он жалуется на боли в груди. Внешне отмечаются беспокойство, учащение пульса и иногда кровохарканье.

Более тяжелые травмы сопровождаются одышкой, частым, слабым пульсом. Разрывы легкого сопровождаются кашлем с выделением пенистой крови.

Первая помощь направлена на создание покоя. Пострадавшему придается полусидячее положение и его доставляют в больницу.

При *проникающем ранении* грудной клетки тяжесть состояния пострадавшего связана с наличием переломов костей грудной клетки. При проникающих ранениях большую опасность представляют возможные ранения сердца, легкого и крупных кровеносных сосудов, поступление воздуха в плевральную полость (пневмоторакс) и возможность кровоизлияний в нее (гемоторакс).

Признаки: наличие раны грудной клетки, синюшный оттенок слизистых оболочек, частый и слабый пульс, поверхностное и учащенное дыхание, а при ранении легкого и кровохарканье.

Первая помощь направлена на защиту раны от инфекции, ликвидацию развившегося пневмоторакса и предупреждение возможного шока. Пострадавшему придается полуседячее положение и накладывается антисептическая повязка, а если имеется пневмоторакс - герметизирующая. Можно дать анальгин, при кровохаркании - средство от кашля. Развившийся шок требует срочных противошоковых мероприятий. Поэтому необходимо срочно доставить пострадавшего в больницу в положении лежа на раненом боку или в полусидячем положении на спине.

2.9.4. Травма живота

Травмы живота делятся на *закрытые и открытые* (ранения); последние могут быть проникающими в брюшную полость.

Закрытые травмы живота возникают при ушибах и сдавлениях и бывают или только ушибами, или вместе с этим еще имеются повреждения внутренних органов.

Признаки: ушибы брюшной стенки сопровождаются болезненностью, припухлостью, местным напряжением мышц, кровоизлияниями. К симптомам повреждения внутренних органов относятся: острая боль в животе, напряжение брюшных мышц, тошнота, рвота, задержка стула и признаки внутреннего кровотечения, характерные для разрыва печени, селезенки. Признаки поражения внутренних органов развиваются не сразу, поэтому каждую травму брюшной стенки нужно считать возможным повреждением внутренних органов.

Первая помощь направлена на обеспечение покоя и уменьшение возможного внутреннего кровотечения. Больному показаны

обязательное лежачее положение, холод на живот и срочная доставка в больницу.

Проникающие ранения живота характеризуются ранением пристеночной брюшины и могут сопровождаться повреждением органов брюшной полости.

Признаки: наличие раны брюшной стенки и повреждения органов брюшной полости, выпадение в рану сальника, вытекание желудочного содержимого, желчи.

Первая помощь направлена на защиту раны от инфекции и на спасение выпавших органов. При отсутствии выпавших органов на рану накладывается антисептическая повязка. Выпавшие органы накрываются несколькими слоями марли, пропитанной вазелином, маслом или раствором пенициллина, и осторожно прибинтовываются. Выпавшие органы нельзя вправлять в брюшную полость. Пострадавшему нельзя давать пить и есть. Его нужно срочно доставить в лечебное учреждение лежа на спине с подложенными под колени и крестец мягкими предметами (подушка, одеяло, одежда и т.д.).

2.9.5. Первая помощь при травмах глаза

При повреждении глаза или века необходимы быстрые действия.

Резаные раны глаза или века.

Накройте поврежденный глаз чистой прокладкой (например, сложенным носовым платком) и не туго зафиксируйте при помощи повязки. Прикройте другой глаз, чтобы остановить движение глазного яблока. Обратитесь за медицинской помощью.

Удары в область глаза.

Окажите первую помощь, как и в случае с резаными ранами, но вместо сухой повязки положите на поврежденный глаз холодный компресс.

Попадание едких химических веществ в глаз.

Если вам в глаз попали брызги каких-либо химических веществ, немедленно промойте его большим количеством холодной проточной воды. Наклоните голову так, чтобы поврежденный глаз находился внизу и вода текла от носа. Раздвигайте веко пальцами. Когда последние следы химического вещества будут удалены, прикройте глаз чистой прокладкой и обратитесь за медицинской помощью.

Инородное тело в глазу.

Никогда не пытайтесь сами удалить из глаза следующие предметы:

1. Частицу, внедрившуюся в глазное яблоко.

2. Металлическую стружку.

3. Частичку, расположенную в области радужки.

Во всех этих случаях закройте оба глаза, как рекомендовано при ранении глаза или века, и обратитесь за медицинской помощью.

Другие инородные предметы (например, частички грязи или реснички, плавающие по склере глаза или под веками) могут быть удалены следующим образом:

1. Если вы видите частичку на склере глаза или под нижним веком, вытащите ее, используя угол чистого носового платка или тампон.

2. Если вы не видите частичку, опустите верхнее веко на нижнее и подержите немного - может быть, она переместится вниз. Если частичка так и не покажется, она, по-видимому, находится под верхним веком. В этом случае следует прибегнуть к чьей-либо помощи, и вам удалят инородное тело следующим образом.

Необходимо посмотреть вниз; взять пальцами ресницы верхнего века и опустить его вниз; положить спичку, трубочку для коктейля или ватный жгутик на верхнее веко и отогнуть его кверху над одним из этих предметов; увидев частичку, осторожно удалить ее, как указано в пункте 1.

Если инородное тело удалить так и не удалось, наложите микроповязку на пораженный глаз и обратитесь за медицинской помощью.

2.9.6. Первая помощь при ушибах

Большинство ушибов вызвано резким столкновением с тупым предметом. Хотя поверхность кожи при этом не нарушается и внешнее кровотечение отсутствует, кровеносные сосуды под кожей и тонкие капилляры разрушаются.

Кровь вытекает в окружающие ткани, вызывая знакомые всем синяки. Врачи называют их гематомами. В норме такое кровотечение ограничивается механизмами свертывания крови. В зависимости от обширности травмы и реакции организма такое кровотечение прекращается через несколько минут. Большинство ушибов не приводит к серьезным расстройствам здоровья и вы легко вылечите их дома.

Если ушиблена рука или нога, поднимите пострадавшую конечность. Подняв место ушиба выше уровня сердца, вы сокращаете приток крови к нему и таким образом уменьшаете отек травмированного места.

Примените лечение холодом. В последние годы врачи все

охотнее признают пользу лечения ушибов холодом. Исследования показывают, что не только ушибы, но и ожоги, укусы, растяжения проходят гораздо быстрее, если начинать лечение холодом. Холод резко снижает чувствительность травмированного места, предотвращает поступление болевых импульсов в мозг.

Таким образом, холод - это эффективное болеутоляющее средство. Холод также сужает кровеносные сосуды, останавливая внутреннее кровотечение, снижает выброс организмом веществ (гистаминов), вызывающих воспалительную реакцию. Прикладывайте холод к месту травмы как можно скорее.

В зависимости от серьезности ушиба может оказаться достаточно однократного использования холода в течение 15-20 минут или же придется повторять эту процедуру через каждый час в течение всего первого дня. Если ушиблена конечность, можно просто держать ее под холодной проточной водой. Можно сделать ледяной компресс, положить лед в пластиковый пакет, обернув его полотенцем. Никогда не накладывайте лед прямо на кожу, так как это может вызвать обморожение.

Будьте осторожны и не переусердствуйте, применяя холод. Нужно, чтобы место травмы слегка потеряло чувствительность и покраснело, но нельзя допустить, чтобы оно побелело -это признак слишком сильного ограничения кровообращения.

В течение суток содержите область травмы в покое. Это тоже ограничивает кровообращение и поможет устранить отек поврежденного места.

Через 16-24 часа после травмы можно начинать лечение теплом. Кровоподтек в это время приобретает характерную сине-черную окраску. Этот момент говорит о том, что пора переходить от воздействия холодом к воздействию теплом. Тепло стимулирует излечение, расширяя кровеносные сосуды, что помогает доставлять к месту травмы кровь, насыщающую ткани кислородом.

Тепло также расслабляет мышцы и снижает чувствительность нервов. Тепло используется в виде горячих мокрых компрессов, бутылей с горячей водой или грелок, а также разогревающих растираний. Прикройте компресс куском пластиковой пленки и сухим полотенцем, чтобы сохранить тепло. У детей кожа более чувствительна, чем у взрослых, поэтому будьте осторожны, проводя с ними эту процедуру.

Кровоподтек под глазом

Любая травма носа или области глазницы может стать причиной образования кровоподтека под глазом или вокруг него.

Такой тип ушиба обычно выглядит хуже кровоподтека на любой другой части тела, поскольку вокруг глаза проходит множество мелких кровеносных сосудов. Удар в область глаза или иная травма приводят к тому, что кровь выливается в окружающие ткани и в течение 12 часов образуется «фонарь». Если с кровоподтеком под глазом связаны какие-то расстройства зрения, то обращайтесь за медицинской помощью. В других случаях кровоподтек под глазом лечится дома с помощью одного из ниже перечисленных средств.

Немедленно после получения травмы приложите холод к щеке и вокруг глаза, но не воздействуйте холодом на сам глаз. Если вы используете лед, заверните его в полотенце, поскольку прямой контакт льда с кожей может вызвать обморожение.

Измельчите листья подорожника и приложите получившуюся массу вокруг глаза, прикройте чистой тканью или повязкой. Меняйте листья примерно каждые полчаса. Танин и другие содержащиеся в подорожнике вещества помогают бороться с воспалительными процессами.

2.9.7. Первая помощь при растяжениях, переломах и вывихах

О растяжении связок сустава говорят в случае его смещения или при увеличении нормального объема движений в нем. Например, при падении, когда разрываются все или некоторые поддерживающие этот сустав связки. Особенно подвержены этому типу повреждений голеностопные суставы. Основные симптомы, которые могут быть неотличимы от симптомов простого ушиба, - это боль, отечность и синяк. Если вы не можете двигать поврежденной ногой или она выглядит деформированной, то, возможно, у вас перелом или вывих, и вы должны прибегнуть к медицинской помощи.

Во всех остальных случаях *старайтесь оказать следующую первую помощь:*

1. Как можно быстрее после травмы приложите холод к поврежденной области.

2. Зафиксируйте поврежденный сустав или конечность плотной, но не тугой повязкой. Если повреждена рука, то более удобное положение - на перевязи.

3. Необходим покой поврежденной области не менее чем на день. При повреждении стопы, голени или голеностопного сустава вам следует обратиться к врачу или в травматологическое отделение больницы для фиксирования поврежденного сустава, чтобы дать ему покой до выздоровления по меньшей мере в течение недели.

Охлаждение области травмы

При любом повреждении, вызывающем боль, припухлость или кровоизлияние, прикладывание холода уменьшает воспаление и ослабляет боль. Это лучше всего достигается при помощи пузыря со льдом, но можно погружать поврежденную область в холодную воду.

Помощь при переломах

Последовательность действий зависит от тяжести перелома. При открытых переломах следует позаботиться о первичной обработке раны или об остановке кровотечения. Имея дело с открытыми переломами, никогда не пытайтесь восстановить нормальное положение сломанной кости, обмывать рану и т.д.

Надо сосредоточиться на мерах по остановке кровотечения, прикрыть травмированное место стерильной повязкой или чистым бинтом, а также обеспечить неподвижность травмированного места. Необходимо свести к минимуму передвижение пострадавшего, не давать ему есть или пить (в случае госпитализации это может осложнить анестезию или ход хирургического вмешательства).

Проще оказывать первую помощь при закрытых переломах, поскольку при них нет наружного кровотечения, а значит, и возможности внесения инфекции. Не пытайтесь выправить перелом. Это должен сделать врач. Ваше дело - позаботиться об иммобилизации (неподвижности) места перелома, не допустить возникновения вторичных травм.

Постарайтесь успокоить пострадавшего. Не позволяйте ему садиться и вообще менять позу до того, как будет проведена иммобилизация перелома; без нужды не позволяйте двигаться пострадавшему с переломами в области бедра, таза, верхних частей ног. При переломах в области лодыжек и запястий обычно бывает достаточно придать травмированной конечности наиболее удобное положение и после этого приступить к ее иммобилизации. При возможности можно приподнять поврежденную конечность выше уровня тела, что позволит избежать развития сильного отека.

Иммобилизация костей и суставов

Для иммобилизации перелома или вывиха необходимы три основные вещи: жесткий предмет, мягкая прокладка и материал, которым можно прибинтовать поврежденное место к жесткой опоре. Жестким предметом может быть любая вещь из домашнего обихода: гладильная доска, ручка швабры, зонт, на крайний случай - туго скрученные газеты или журналы.

Если под руками нет жестких предметов, придется обойтись мягкими -сложенной в виде подушки накидкой, одеялом или полотенцем, предметами одежды. Затем мягкие предметы следует

прокладывать между жесткой опорой и травмированным местом тела. Прибинтовать получившуюся шину к телу можно чем угодно - полосками ткани, веревками, поясными ремнями и т.д.

Шины накладывают на место перелома для того, чтобы предотвратить смещение обломков, которое способно вызвать боль и вторичные травмы.

Существуют определенные правила при наложении шин:

- накладывая шину, оставьте травмированное место в том положении, в каком нашли его;
- прежде чем накладывать шину, посмотрите, нет ли на этом месте ран;
- фиксируйте шину выше и ниже места перелома так, чтобы она не попала на рану. В идеальном случае шина должна перекрывать 2 сустава, расположенных выше и ниже места перелома;
- накладывайте шину не слишком туго, чтобы не нарушить нормальное кровообращение. Убедитесь в том, что пальцы пострадавшей конечности не синеют, не немеют. Проверьте, не слишком ли туга повязка, и при необходимости расслабьте ее.

Голову иммобилизуют при помощи повязки, которую укрепляют под подбородком и привязывают к носилкам. Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, причем возникает опасность удушения запавшим языком, то голову следует фиксировать бинтами в положении на боку.

Для этого вокруг головы и под подбородком накладывают повязку, концы которой крепко привязывают к ручкам носилок. Голову также можно фиксировать, обложив ее мешочками с песком. Нижнюю челюсть иммобилизуют посредством наложения бинтовой повязки, концы которой идут вокруг головы и под подбородком.

Переломы шейного отдела позвоночника иммобилизуют таким же образом, как и переломы головы. Раненого с переломом грудного отдела позвоночника укладывают на спину на доску и привязывают к ней. При отсутствии доски пострадавшего достаточно уложить на носилки и привязать его, чтобы при переносе его тело оставалось неподвижным.

Если раненый находится в бессознательном состоянии, то его укладывают на живот, подложив под верхний отдел грудной клетки и лоб валики во избежание удушения запавшим языком или же вдыханием рвотных масс. В положении на животе транспортируют пострадавших и при переломах поясничного отдела позвоночника.

При переломах таза пострадавшего укладывают на доску или же прямо на носилки с согнутыми в коленях ногами, причем под

колени подкладывают валик. Перед укладыванием пострадавшего область таза туго забинтовывают.

При переломах ребер грудную клетку перевязывают бинтами или же полотенцем.

Наиболее часто приходится *иммобилизовать конечности.* При этом необходимо помнить, что иммобилизации подлежат два соседних сустава, располагающихся выше и ниже места перелома. Лишь при иммобилизации этих суставов может быть гарантирован полный покой сломанной конечности.

Верхнюю конечность проще всего иммобилизовать, подвесив ее бинтами или же косынкой на перевязь, которая завязывается на шее. Нижнюю конечность можно иммобилизировать, связав вместе обе ноги.

При переломе костей предплечья применяются две шины, которые накладывают с обеих сторон - ладонной и тыльной - предплечья. При иммобилизации голени и бедра шины накладываются с внутренней и внешней сторон раненой нижней конечности.

Наиболее удобной для иммобилизации является проволочная «лестничная» шина Крамера, которую можно изгибать и придать ей вид сломанной конечности, что особенно важно при открытых переломах.

Помощь при вывихах

Вывих - это изменение анатомических взаимоотношений „суставных поверхностей сочленяющихся костей в суставе. При вывихе нарушается функция пораженного сустава. Различают полный и неполный вывих (подвывих).

Вывих обычно приводит к растяжению или разрыву связок, укрепляющих сустав, а иногда и к повреждению суставной сумки, т.е. оболочки, покрывающей двигающиеся поверхности сустава. Вследствие травмы разрываются местные кровеносные сосуды, что влечет внутреннее кровотечение, образование кровоподтеков и припухлости. Давление отекших тканей на ближайшие нервы создает болевые ощущения. Большинство вывихов возникает в результате травм (например, удара или падения). Примерно половина вывихов приходится на очень подвижный плечевой сустав, и случаются они, как правило, в результате резкого удара по поднятой или вытянутой руке.

Распространенными местами вывихов являются:

- пальцы, чаще всего сустав у их основания, например при столкновении с брошенным мячом; то же относится и к пальцам ног;

- локтевой сустав, обычно при падении на вытянутую руку или при резком рывке ребенка за руку;

- нижняя челюсть, иногда при лечении зубов или после травмы, нанесенной в момент, когда открыт рот;

- коленная чашечка.

Вывихи тазобедренного сустава редки, поскольку он очень прочен и нужны значительные усилия для выведения его из строя. Различают врожденный вывих тазобедренного сустава. Причина его заключается в недоразвитии вертлужной впадины тазовой кости, куда входит головка бедренной кости. Чаще встречается у девочек и требует специального лечения у хирурга-ортопеда.

Если возникает подозрение на вывих, имейте в виду, что бывает трудно отличить его от перелома, а иногда даже от растяжения.

Симптомы простого вывиха таковы:

- припухлость;
- деформация, неестественная форма сустава;
- явно выраженная боль в области сустава, особенно при попытках двигаться;
- изменение цвета кожи в области сустава;
- повышенная чувствительность к прикосновениям;
- ограниченная подвижность в травмированном суставе. Подобно переломам, вывихи являются серьезными травмами, требующими оказания медицинской помощи.

Не пытайтесь выпрямить травмированную часть тела. Иммобилизуйте пострадавший сустав при помощи лубка или шины, стараясь как можно меньше трогать поврежденное место. Наложите холодные компрессы на место вывиха. В случае травмы колена или лодыжки постарайтесь держать ногу поднятой, что уменьшит степень отека сустава. Обеспечьте пострадавшему удобство и постарайтесь уложить его. Вызовите медицинскую помощь. Следите, не появляются ли признаки шока.

Серьезные вывихи требуют иногда применения общего наркоза, так что лучше не позволять пострадавшему есть и пить. Лечение в больнице начнется с рентгеноскопии для выявления степени повреждения. Травматологи вправляют вывихи, изменяя положение костей в суставе так, чтобы они встали на свои места.

Некоторые вывихи доставляют особенно много хлопот. К ним относится и вывих большого пальца руки, что обусловлено его сложной анатомией, в связи с чем иногда приходится прибегать к хирургическому вмешательству. После того, как вывих вправлен,

сустав обычно иммобилизуют на 2-3 недели, чтобы дать возможность тканям восстановиться.

Большинство серьезных травм костей происходит при занятиях спортом или при авариях, предотвратить которые нелегко. Тем не менее необходимо предпринимать меры, позволяющие сократить количество несчастных случаев в быту и на работе, например, устранив плохое освещение или скользкое покрытие пола, разбросанные на нем предметы.

Эффективным способом профилактики травм является развитие гибкой, прочной костной ткани, хорошо сопротивляющейся переломам. Правильное питание, образ жизни, способствующий созданию прочной костно-мышечной системы, способствуют и поддержанию общего хорошего состояния здоровья.

В числе продуктов, укрепляющих кости, можно назвать цельное зерно, овощи, бобовые, фрукты, орехи, молочные продукты. Солнечный свет также играет важную роль в укреплении костей. Солнечные лучи, реагируя с содержащимися в коже соединениями, способствуют образованию витамина D, регулирующего уровень кальция в крови.

Недостаток витамина D может привести к патологии костей (например, рахиту). В то же время избыток витамина D, получаемого с пищей или образующегося при слишком длительном нахождении на солнце, оказывает токсический эффект. Ежедневного пребывания на солнце в течение 15 минут бывает для большинства людей достаточно, чтобы образовалось нужное количество витамина.

Особенно полезны для предотвращения переломов костей занятия, связанные с поднятием тяжестей, или физические упражнения: ходьба, бег, игра в теннис, спортивные игры. Люди, ведущие пассивный образ жизни, не дающие нагрузки своему костному аппарату, рискуют значительно ослабить его.

Неблагоприятно влияют на состояние костей: алкоголизм, курение, злоупотребление кофеином, эмоциональные стрессы и напряжения, лекарственные препараты (преднизолон и др.).

2.9.8. Первая помощь при обмороках

Обмороки могут быть следствием различных причин, к их числу относятся:

1. Неожиданная резкая боль, сильное переживание. У некоторых людей сильный эмоциональный шок может привести к мгновенному снижению кровяного давления и замедлению работы сердца. Наиболее чувствительны к этим изменениям клетки головного мозга. Резкое падение уровня кислорода в крови может привести к

потере сознания.

2. Общая слабость организма, усугубляемая нервным истощением. Плохое питание и низкое содержание сахара в крови, постоянное волнение -- все это может привести к переутомлению, ослаблению организма и к обмороку.

3. Пребывание в помещении с недостаточным количеством кислорода как причина обморока в этом случае аналогична уже описанному в 1-м пункте.

4. Длительное пребывание без движения. Это приводит к застою крови в области ног и уменьшению ее притока к мозгу.

Обморок длится короткое время; тем не менее при обмороках необходимо оказать быструю первую помощь. Сначала следует несколько приподнять пострадавшему нижние конечности, для того чтобы улучшить кровенаполнение мозга, или же вынести его на свежий воздух, уложить на спину с запрокинутой назад головой. Одежду расстегивают для того, чтобы шея и грудь не были стянуты. Обычно упавший в обморок быстро приходит в себя.

Этому можно способствовать путем раздражения, а именно: пострадавшего похлопывают по щекам, поливают холодной водой или же раздражают слизистую оболочку носа, давая нюхать какое-либо вещество с резким запахом. Если пострадавший начинает дышать с хрипом или же вообще перестает дышать, то следует проконтролировать, не произошло ли западение языка.

Обморок может быть вызван и более серьезными причинами, когда имеет место нарушение кровообращения. К их числу относятся: несчастные случаи, передозировка лекарственных веществ, поражения электротоком, укус ядовитых змей, насекомых, химические отравления, травмы, тепловой удар или переохлаждение организма, заболевания, при которых возникает полное или частичное нарушение кровообращения (инсульт, диабетическая кома, внутренние кровотечения).

Обморок, подобно головокружению, является не заболеванием, а скорее служит симптомом заболевания. Необходимо выявить первопричины этого состояния. При легком обмороке, когда, например, человек почувствовал себя дурно, услышав плохие вести, причина очевидна. В других случаях надо учитывать возраст пострадавших, общее состояние здоровья, а также обратить внимание на следующее.

Цвет колеи: покраснение кожи может свидетельствовать о солнечном ударе. Если кожа очень бледна при обмороке, это может свидетельствовать о шоке, внутреннем кровотечении, диабетической

коме.

Дыхание: какой характер оно имеет? Частое и поверхностное или хриплое и затрудненное (сердечный приступ)?

Пульс: медленный, слабый, сильный? Пульс хорошего наполнения часто отмечается на ранней стадии кровотечения, слабый и ускоренный - при шоке, аритмичный и слабый -. при серьезных травмах.

Зрачки: могут быть расширенными, суженными, разного размера.

Видимые травмы: например, кровотечение из ушей может свидетельствовать о травме черепа.

Если не удалось установить причину обморока, необходимо вызвать «Скорую помощь», в ожидании которой нужно следить за состоянием дыхательных путей, за наличием дыхания и пульса. В ожидании помощи необходимо оказать первую помощь потерпевшему.

Первая помощь

При оказании первой помощи прежде всего необходимо устранить все вредно действующие факторы, вынести пострадавшего из зоны действия электрического тока, из помещения, наполненного газом, и т.д. Затем следует освободить дыхательные пути. Для этого пострадавшего следует уложить в правильном положении на боку, в случае необходимости очистить полость рта. При остановке дыхания и прекращении сердечной деятельности необходимо немедленно приступить к оживлению пострадавшего.

Человеку, потерявшему сознание, нельзя давать пить никаких напитков и пытаться его кормить. Потерявший сознание не может глотать, поэтому, наливая жидкость или же заталкивая пищу, можно задушить пострадавшего.

Сразу же после восстановления дыхания и ритмической деятельности сердца пострадавшего следует доставить в лечебное учреждение. При транспортировке пострадавшего обязательно должен кто-то сопровождать. Лучшим положением для человека, потерявшего сознание, является так называемое стабилизированное (фиксированное положение на боку).

Оживление складывается из проведения двух основных процедур: мер по восстановлению дыхания - искусственного дыхания и мер по восстановлению сердечной деятельности -массажа сердца.

Искусственное дыхание

Сущность его состоит в искусственном введении воздуха в легкие. Оно производится во всех случаях остановки дыхательной

деятельности, а также при наличии неправильного дыхания. Основным условием успешного искусственного дыхания является свободная проходимость дыхательных путей и наличие свежего воздуха.

Применяемые до сих пор способы искусственного дыхания - сжатие и расширение грудной клетки - являются малоэффективными. Наиболее эффективным способом искусственного дыхания является дыхание «из легких в легкие», проводимое обычно по способу «изо рта в рот». При оживлении по этому методу в легкие пострадавшего вводится до полутора литров воздуха, что составляет объем одного глубокого вдоха.

Пострадавшего укладывают на спину. Оказывающий помощь становится с правой стороны и, подложив под шею больного правую руку, приподнимает ему шею. Благодаря этому голова раненого запрокидывается назад и его дыхательные пути, до этого закупоренные запавшим языком, открываются.

Затем оказывающий помощь ребром левой ладони надавливает на лоб раненого, помогая тем самым удерживать его голову в запрокинутом положении; одновременно большим и указательным пальцами он зажимает пострадавшему нос, после этого вытаскивает правую руку из-под шеи пострадавшего иг, оказывая давление на подбородок, открывает ему рот; делает глубокий вдох и все содержимое легких выдыхает раненому в рот. Поступление воздуха в легкие проявляется расширением грудной клетки раненого.

У маленьких детей искусственное дыхание можно производить, вдыхая воздух одновременно в рот и в нос. Дыхание должно быть ритмическим - 16-19 раз в минуту.

Искусственное дыхание можно делать также «изо рта в нос». Основное положение такое же, как при способе «изо рта в рот». Но при этом рот пострадавшего должен быть закрыт. В том случае, когда у пострадавшего повреждено лицо и производить искусственное дыхание «из легких в легкие» невозможно, следует применять метод сжатия и расширения грудной клетки: складывают и прижимают руки раненого к грудной клетке с их последующим разведением в стороны. Пострадавший при этом лежит на спине, причем под лопатки ему подкладывают валик, голова его несколько запрокинута назад.

Массаж сердца

Нередко искусственное дыхание не имеет успеха, и раненый, несмотря на его проведение, погибает. Это наблюдается в тех случаях, когда оказывающий помощь забывает о сердце и о пульсе,

являющихся главными указателями деятельности организма и основными проявлениями жизни.

Остановка сердечной деятельности происходит при прямом ударе в область сердца, при утоплении, задушении, отравлении газами, при поражении электрическим током, при торможении управляющего кровообращением центра, расположенного в продолговатом мозге, при некоторых сердечных заболеваниях, главным образом при инфаркте - параличе сердца, при длительной недостаточности дыхания.

В связи с остановкой сердца происходит прекращение кровообращения, в результате чего наступает клиническая смерть. В таком случае единственной возможностью спасти пострадавшему жизнь является массаж сердца.

Сердечная деятельность заключается в сжатии и растяжении сердца. При остановке сердца необходимо вызвать его сокращение и растяжение искусственным путем. Это осуществляется следующим образом: пострадавшему, уложенному на что-либо твердое (на землю, стол) ритмически, 60 раз в минуту, сдавливают грудную кость в ее нижней половине. Давление производят внутренней стороной запястья одной руки, лучше всего левой, на которую дополнительно оказывают давление наложенной правой рукой.

В грудной клетке, приблизительно под нижней частью грудной кости, располагается сердце, на которое воздействуют извне давлением, оказываемым руками. Благодаря этому давление через грудную кость переносится на сердце, которое сдавливается между грудиной и позвоночником.

Давление необходимо оказывать с такой силой, чтобы грудная кость смещалась по направлению к позвоночнику на 5-6 см. Оказанием такого давления вызывают искусственное сокращение сердца, а прекращением давления - его растяжение. Таким образом искусственным путем возобновляют деятельность сердца, которое по истечении некоторого времени обычно начинает функционировать самостоятельно.

Массаж сердца является действенной мерой оживления при его сочетании с искусственным дыханием. Проводить искусственное дыхание необходимо, поскольку при остановке сердца у человека прекращается и дыхательная деятельность. Если оживление пострадавшего проводит только один человек, то он обязан делать одновременно и массаж сердца, и искусственное дыхание. На 15 сдавлений грудной клетки производится 3 искусственных вдоха.

Непрямой массаж у детей проводят по тем же правилам, но

одной рукой и с частотой около 100 надавливаний в 1 минуту, глубиной 2-4 см. Непрямой массаж сердца у грудных детей проводят кончиками двух пальцев, надавливая на среднюю часть грудины, глубина надавливания составляет 1-2 см, частота - 120 надавливаний в 1 минуту.

2.9.9. Ожоги

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, среди всех видов травм ожоги занимают третье место по частоте. Ежегодно один человек из тысячи получает термическое повреждение. При термическом ожоге в первую очередь повреждаются кожа и слизистые оболочки. Ожоги возникают при воздействии высокой температуры (пламя, горячая или горящая жидкость, раскаленные предметы). Они вызываются также действием солнечных лучей, кварцевым и ионизирующим облучениями.

Различают следующие степени тяжести ожога:

- I степень: покраснение и отек кожи с сохранением чувствительности.
- II степень: пузыри, наполненные желтоватой жидкостью, - плазмой крови.
- III степень: струны - результат местного некроза (омертвения) тканей.
- IV степень: обугливание тканей.

При обширных ожогах возникает шок. В обожженных местах образуются ядовитые продукты распада тканей, которые, проникая в кровь, разносятся по всему организму. На обожженные участки попадают бактерии, раны начинают гноиться. Кровь теряет плазму, сгущается и перестает в достаточной мере исполнять свою основную функцию -снабжение организма кислородом. При ожоге второй степени, захватывающем более половины поверхности тела, возникает серьезная опасность для жизни больного.

Первая помощь

Прежде всего пострадавшего следует вынести из зоны действия источника высокой температуры; потушить горящие части одежды при помощи простынь, одеял, пальто или же воды.

Обработка обожженных поверхностей тела должна проводиться в условиях чистоты. Рот и нос оказывающего помощь и пострадавшего должны быть закрыты марлей или хотя бы чистым носовым платком для того, чтобы при разговоре и дыхании изо рта и носа на обожженные места не попадали болезнетворные бактерии, способные вызвать заражение.

К обожженным местам нельзя прикасаться руками; не следует

прокалывать пузырьки, отрывать прилипшие к местам ожога части одежды. Обожженные места следует прикрыть чистой марлей. При обширных ожогах для этих целей используют чистые, проглаженные постельные простыни. В виде исключения вместо марли можно применять чистые носовые платки. Очень удобно для закрытия обожженных поверхностей применять специальные пакеты.

Пострадавшего следует укутать в одеяло, но не перегревать его, затем напоить большим количеством жидкости -чаем, минеральной водой, после чего немедленно транспортировать в лечебное учреждение. При этом не следует забывать о необходимости принятия противошоковых мер. Обожженную поверхность нельзя смазывать никакими мазями и засыпать никакими порошками.

Солнечные ожоги

Некоторое количество солнечных лучей полезно и даже необходимо для здоровья. Так, большая часть витамина D синтезируется в коже при их участии. Однако избыток солнечных лучей может привести к болезненному покраснению кожи и к интоксикации организма, вызванный избытком витамина D. Наиболее интенсивное ультрафиолетовое излучение солнца приходится на период между 10 и 14 часами дня, и именно оно вызывает большинство случаев солнечных ожогов.

Не относитесь к солнечным ожогам легкомысленно. Оставленные без внимания, они могут превращаться в ожоги II степени, с волдырями. Люди с нежной кожей, светлыми волосами и голубыми глазами обгорают легче, чем смуглые. Пребывание на большой высоте (в горах) приводит к более сильному воздействию солнечного излучения. На высоте 1800 метров кожа обгорает вдвое быстрее. Некоторые лекарственные препараты также усиливают подверженность солнечным ожогам. Поэтому они носят название фотосенсибилизирующих веществ (например, тетрациклин). Они не только усугубляют солнечный ожог, но и приводят к возникновению аллергических реакций (фотоаллергии).

Наиболее простой способ предотвращения солнечных ожогов состоит в ограничении времени пребывания на солнце в середине дня, когда особенно вредно ультрафиолетовое излучение. Следует также носить одежду, защищающую от солнца, например широкополые шляпы. Эффективны солнцезащитные средства (кремы), их следует наносить на кожу примерно за полчаса до солнечного воздействия и непосредственно после купания. При солнечных ожогах можно применять различные натуральные средства.

Можно наложить на место свежее алоэ. При использовании алоэ прежде всего очистите и охладите место ожога водой, затем отломите несколько сантиметров старого нижнего листа растения, разрежьте его в длину, выдавите содержимое на рану, дайте высохнуть. Повторяйте процедуру 4-6 раз в день. Можно также использовать для лечения ожогов масло с витамином Е.

При небольшом ожоге необходимо втереть масло в поврежденное место, повторять процедуру через 4 часа. Можно воспользоваться кремом, мазью на основе календулы, прополисом. Прополис - популярное домашнее средство, используемое для лечения мелких ожогов.

Это смолообразное вещество, собираемое пчелами с цветков растений. Вместе с воском оно используется пчелами для постройки сот. Как и мед, прополис обладает антибактериальными свойствами. Мед имеет слегка кислую реакцию и способен поглощать влагу, помогая таким образом подсушить поврежденные ткани и предотвратить инфекцию.

В то же время наружное применение меда и прополиса для некоторых людей представляет определенный риск, так как может вызвать аллергические реакции. Таким людям удобнее пользоваться при солнечных ожогах другими средствами: холодными компрессами с цельным молоком или сметаной, крепким чаем. Можно смочить место ожога винным уксусом.

Солнечный удар возникает при воздействии на организм человека солнечных лучей. Тепловой удар наблюдается при работе в переполненных и плохо проветриваемых помещениях, в душной, жаркой среде. Сущность поражения заключается в неспособности системы кровообращения и всего организма приспособиться к высокой температуре.

Организм обладает способностью поддерживать температуру тела около 36,7° С. Чрезмерное тепло удаляется организмом в основном посредством испарения. Если организм не в состоянии удалять излишнее тепло испарением пота, то при увеличении температуры внешней среды выше 35° возникает тепловой удар. Если при этом одновременно на непокрытую голову действуют солнечные лучи, то возникает и солнечный удар.

Солнечный удар проявляется прежде всего головной болью и приливом крови к голове, шумом в ушах, слабостью, тошнотой, головокружением и жаждой. Эти симптомы настораживают человека, предупреждают его о грозящей опасности, заставляют его искать убежища в тени, пить холодные напитки и класть холодные

компрессы на лоб и шею.

Если воздействие солнечных лучей на человека не прекращается, причем он не обращается за помощью, то симптомы солнечного удара усиливаются, наблюдаются изнуренность, поверхностное дыхание, ускоренный слабый пульс. Пострадавший от солнечного удара чувствителен к свету, он жалуется на потемнение в глазах, на боли в животе; затем начинается понос.

В очень тяжелых случаях возникают судороги, рвота, беспокойство, а часто - и потеря сознания. Кожа горячая и покрасневшая, зрачки расширены. Температура тела поднимается до 40° С и выше. При тепловом ударе симптомы развиваются быстрее, чем при солнечном ударе; нередко без каких-либо ярко выраженных предварительных симптомов пострадавший теряет сознание.

Первая помощь

Должна быть оказана немедленно. Пострадавшего следует уложить в тени или же в холодном помещении, освободить шею и грудь от стесняющей одежды, положить холодные компрессы на голову, шею и область груди. Если сознание не потеряно, то пострадавшего желательно напоить холодными напитками, лучше всего минеральной водой. Ни в коем случае нельзя давать пить алкогольные напитки. При потере сознания или при прекращении дыхательной деятельности необходимо производить искусственное дыхание. Во всех случаях следует срочно вызвать врача.

2.9.10. Поражения химическими веществами. Пищевые отравления

Эти поражения возникают при действии на кожу и слизистые оболочки кислот и щелочей. Химические ожоги возникают при неосторожном обращении с кислотами и щелочами в магазинах, на фабриках, в быту. Бывают случаи, когда кислоты и щелочи по ошибке принимаются вместо алкогольных напитков или воды; иногда наблюдается умышленное их употребление в целях самоубийства.

Действие кислот и щелочей зависит от их концентрации. При попадании в желудок высококонцентрированных кислот или щелочей происходит прободение желудочной стенки.

Механизм действия кислот и щелочей заключается в основном в их воздействии на клеточные белки. Под влиянием кислот на коже возникают сухие четко ограниченные струпья желто-коричневого и даже черного цвета. Щелочи вызывают образование сероватых мажущих струпьев. Знание внешней картины химических ожогов необходимо для оказания первой помощи при ожогах, вызванных кислотами, которая отличается от первой помощи при ожогах,

вызванных щелочами.

Первая помощь

Сначала с пострадавшего снимают одежду и белье. При этом оказывающий помощь должен следить за тем, чтобы самому не обжечься кислотой или щелочью. Затем места, пораженные кислотой, обливают сильной струей воды, 3%-м раствором питьевой соды или же мыльной водой. После обмывания ожоговые поверхности засыпают порошком питьевой соды и перевязывают чистой марлей и бинтом.

Поверхности тела, пораженные щелочами, обмывают уксусной водой или лимонным соком. Затем их засыпают порошком лимонной кислоты и перевязывают чистым бинтом. При ожогах гашеной известью пораженное место обливают водой в течение 5-10 минут; затем закрывают чистой марлей. В более серьезных случаях пострадавшего доставляют в лечебное учреждение.

Пищевые отравления

При приеме внутрь недоброкачественных (инфицированных) продуктов (мяса, рыбы, колбасных изделий, мясных или рыбных консервов, молока, кремов, мороженого) возникает пищевое отравление - пищевая токсикоинфекция. Заболевание вызывают находящиеся в данном продукте микробы и продукты их жизнедеятельности - токсины. Наиболее часто это происходит при нарушении технологии приготовления пищи или при неправильном хранении.

Первые симптомы заболевания появляются через *2-4* часа после приема зараженного продукта. В некоторых случаях заболевание может проявиться через больший промежуток времени - 20, 24, 26 часов. Заболевание обычно начинается внезапно: возникает общее недомогание, тошнота, рвота, схваткообразные боли в животе, частый, жидкий стул с примесью слизи и крови.

Очень быстро нарастает интоксикация, проявляющаяся снижением артериального давления, учащением и ослаблением пульса, бледностью, жаждой, высокой температурой (38^Ю° С). Если больного оставить без помощи, явления интоксикации нарастают катастрофически быстро.

Первая помощь заключается в немедленном промывании желудка водой путем вызывания искусственной рвоты, т.е. обильное питье теплой воды (1, 5-2 л) с последующим очищением желудка. Обильное питье необходимо и при самостоятельной рвоте.

Для скорейшего удаления из кишечника инфицированных продуктов больному следует дать слабительное. В течение 1-2 суток

запрещается принятие какой-либо пищи. В остром периоде (после промывания желудка) дают горячий чай. Больного необходимо согреть, обложить грелками (к рукам и ногам).

Отравление грибами

В быту чаще всего наблюдается отравление грибами. Даже съедобные грибы могут стать вредными при их повторном согревании. Вредное действие грибов в зависимости от их вида различно. Наиболее сильное отравляющее действие оказывает бледная поганка. Отравление этим грибом проявляется уже через полчаса, самое позднее через 4 часа, в виде слабости, тошноты, рвоты, желудочных болей и поноса.

На печень и почки вредное действие оказывают зеленая и бледная поганки. Симптомы отравления наступают через 6-12 часов после их употребления. Сначала наблюдаются боли в животе, понос, затем появляется желтизна кожи, слабость, чувство полного изнеможения, уменьшение количества отделяемой мочи.

Поражение нервной системы происходит при отравлении мухомором красным. Уже через полчаса после его употребления появляются головные боли, шум в ушах, приливы жара, возбуждение, многословие и, в конце концов, потеря сознания.

Первая помощь

Все виды отравления грибами требуют немедленного оказания помощи. Необходимо сразу же спровоцировать рвоту, отравившемуся дают активированный уголь, молоко и вызывают «Скорую помощь».

Профилактика отравления грибами

Если после всего прочитанного у вас все-таки не пропало желание полакомиться грибами, соблюдайте элементарные правила предосторожности.

Собирайте только хорошо известные вам виды грибов. Не ешьте их сырыми.

Незнакомые и вызывающие сомнение грибы не пробуйте даже на язык.

Не берите грибы, которые имеют у основания ножки клубневидные утолщения, окруженные капсулой. Именно этот признак отличает смертельно ядовитую поганку и мухоморы от других грибов.

При сборе сыроежек и шампиньонов старайтесь брать их с целой ножкой, чтобы при осмотре не упустить из виду выше упомянутую капсулу.

Собирая шампиньоны, обращайте внимание на цвет пластинок нижней поверхности шляпок. Помните: у настоящих шампиньонов они розовеют, потом темнеют до черно-фиолетового. У смертельно

ядовитой бледной поганки пластинка всегда белого цвета.

Не собирайте и не ешьте свинушки. Научно доказано, что в них содержится яд мускарин, не разрушающийся при отваривании. При систематическом многократном их употреблении в крови образуются антитела, которые изменяют состав крови и, накапливаясь, создают угрозу здоровью и жизни.

Волнушки, чернушки, белянки, грузди, валун, млечники и сыроежки, другие грибы, имеющие едкий и горький вкус, перед засолом вымачивайте, сколько положено, и отваривайте, чтобы удалить раздражающие желудок вещества.

Не собирайте и не ешьте грибы перезрелые, червивые и испорченные.

Принесенные домой грибы должны быть разобраны, отварены, подвергнуты кулинарной обработке в день сбора или не позднее следующего утра.

Алкоголь

Смертельная доза этилового спирта, содержащегося в алкогольном напитке, - 7-8 г на 1 кг веса человека. Однако отравление этиловым спиртом обусловливают и более низкие дозы. Алкоголь расширяет сосуды, благодаря чему возникает ощущение тепла; кроме того, он вызывает нарушение слизистой оболочки желудка. Основное действие спирт оказывает на мозг. Человек, находящийся в тяжелой стадии опьянения, засыпает; сон переходит в бессознательное состояние, и в результате паралича центров дыхания и кровообращения может даже наступить смерть.

Метиловый спирт в качестве алкогольного напитка употребляют чаще всего те, кто имеет к нему доступ. 10 мл метилового спирта может оказаться смертельной дозой. Через 11-12 часов после его употребления возникают головные боли, головокружение, боли в животе и в глазах, рвота. Нарушается зрение. Наступает слепота. Далее происходит потеря сознания и смерть.

Первая помощь

Отравленного алкоголем следует вынести на свежий воздух, вызвать у него рвоту; при прекращении дыхательной деятельности надо производить искусственное дыхание. Если сознание сохранено, то благоприятное действие оказывает черный кофе.

Никотин

Это яд, содержащийся в табачных листьях, который воздействует на внутренние органы и мозг. Смертельная разовая доза составляет 1/20 грамма. Курение значительного количества сигарет вызывает отравление не только начинающих, но и заядлых

курильщиков. Оно проявляется слабостью, слюнотечением, тошнотой, рвотой, расстройством кишечника. Зрачки у отравленного сужены, пульс замедлен. Отравленного следует напоить черным кофе, ему рекомендуется глубоко дышать свежим воздухом.

Отравление лекарствами

Почти половину всех случаев отравления детей составляют отравления в результате приема внутрь различных видов лекарственных препаратов. Чаще всего дети «съедают» лекарства, оставленные в ящиках стола, буфета. Реже наблюдаются случаи отравления лекарствами при самоубийствах. Нередко это один из способов привлечь к себе внимание, вызвать жалость и сочувствие близких людей.

Болеутоляющие средства вызывают торможение центральной нервной системы и усиление отдачи тепла расширенными кожными сосудами. Прием больших доз этих препаратов вызывает потение, сонливость и глубокий сон, который может перейти в бессознательное состояние. При оказании первой помощи необходимо как можно быстрее доставить пострадавшего в лечебное учреждение; в случае нарушения дыхания и сердечной деятельности следует немедленно производить искусственное дыхание.

Употребление больших доз *снотворных препаратов* вызывает глубокое торможение мозговой деятельности, сон, из которого пострадавший больше не приходит в себя, наконец, паралич дыхательного центра и центра кровообращения. Смерть может наступить в результате остановки сердца и паралича дыхательных мышц.

Первыми признаками отравления является чувство усталости, слабость, сонливость. В тяжелой стадии отравления наблюдается хрипящее, неправильное дыхание, посинение. Первая помощь такая же, как при отравлении болеутоляющими лекарствами. Если сознание не потеряно, то у пострадавшего вызывают рвоту.

Наркотические средства - морфий и опий, являющиеся в медицине очень нужными лекарствами, в то же время применяются наркоманами, т.е. людьми, привыкшими употреблять морфин. Назначение этих лекарств строго контролируется законом, но тем не менее люди, страдающие морфинизмом, достают их, крадут и тайком употребляют.

Морфий и опий подавляют боль, вызывают ощущение прекрасного настроения и приятные видения. Отравление этими веществами проявляется головокружением, глубоким сном, даже потерею сознания. Дыхание при этом неправильное. Зрачки сужены.

При оказании первой помощи следует производить искусственное дыхание. Если сознание сохранено, то пострадавшего рекомендуется напоить черным кофе и быстро доставить в лечебное учреждение.

Первая помощь при отравлении угарным газом

Отравление угарным газом (окись углерода - CO) возможно в Непроветриваемом окрашенном помещении, а также в домашних условиях - при неполном сгорании газа и при несвоевременно закрытых печных заслонках в помещениях с печным отоплением (дома, бани), в закрытых гаражах, когда включен двигатель автомобиля. Первыми симптомами отравления являются головная боль, тяжесть в голове, тошнота, головокружение, шум в ушах, сердцебиение. Несколько позднее появляются мышечная слабость, рвота.

При дальнейшем пребывании в отравленной атмосфере слабость нарастает, возникают сонливость, помутнение сознания, одышка. Первая помощь прежде всего заключается в немедленном удалении отравленного из данного помещения. В теплое время года его лучше вынести на улицу; при слабом, поверхностном дыхании или его остановке необходимо начать искусственное дыхание, которое следует проводить до появления самостоятельного дыхания. Пострадавшему растирают тело, прикладывают грелки к ногам, дают нюхать нашатырный спирт.

Больных с тяжелым отравлением следует доставить в лечебное учреждение, так как возможно развитие тяжелых осложнений в легких и нервной системе.

Первая помощь при отравлениях у детей

Еще совсем недавно при отравлениях погибал каждый четвертый ребенок. Сегодня благодаря новейшим методам лечения уровень смертности снизился до половины процента. Статистика свидетельствует, что во всех случаях отравления детей прямо или косвенно виноваты взрослые.

В быту мы используем огромное количество химических веществ и опасным для жизни может стать каждое. Львиная доля отравлений приходится на лекарства.

У детей для каждого возраста существует своя группа риска отравлений. Первый опасный период - с рождения до полугода. Круг опасности расширяется, когда малышу исполняется 8-10 месяцев и он начинает ходить и ползать; 3-4-летнему малышу надо объяснить, для чего существуют лекарства, когда они полезны, а когда опасны. Как узнать об отравлении? Вот, например, у ребенка изменилось

поведение: был весел, стал вялым, или, наоборот, неестественно возбужден.

Проверьте: привычно ли ребенок реагирует на любимую игрушку, вкусную еду. Насторожить должны испачканные рот, лицо, одежда, странные крошки, резкие запахи. Проверьте аптечку, игрушки, места, где хранятся токсичные вещества.

Если у ребенка изменился цвет кожи, даже при освещении зрачки остаются широкими, обильная слюна или, напротив, сухость, надо бить тревогу, ведь отравления у детей чаще всего острые, а реагирует на них детский организм иначе, чем взрослый. Никуда не ведите ребенка сами, а сразу вызывайте «Скорую помощь» (диагноз - отравление).

Если ребенок возбужден - успокойте его, уложите в постель. Если рвота, то лучше - на боку. Очищайте рот. Надо разбавить концентрацию токсического вещества в желудке. Жидкость должна быть строго дозированной: 15-20 мл на 1 кг веса. Слабительное принимать нельзя - яд из желудка быстрее попадет в кишечник. После того, как ребенок уложен, а «Скорая помощь» вызвана, дайте выпить воду, сок, кисель, компот, молоко, кефир или чай. Контролируйте свои действия. Не впадайте в панику.

2.9.11. Шок

Шок - своеобразный угрожающий жизни патологический процесс, развивающийся при действии на организм сверхсильных повреждающих факторов. Шок характеризуется тяжелыми нарушениями центральной нервной системы, кровообращения, дыхания и обмена веществ.

Наиболее часто встречается травматический шок. Различают также анафилактический и гемотрансфузионный шок.

Анафилактический шок - аллергическая реакция. Может развиться при попадании в организм лекарственных препаратов, укусе животных (пчел, ос и т.д.), а также от пищевых продуктов.

Гемотрансфузионный шок может развиться при переливании больному крови донора, несовместимой по группе и резус-фактору.

Кардиогенный шок - патологическое состояние, развивающееся при инфаркте миокарда.

Шок представляет собой большую опасность для жизни пострадавшего. Иногда шок возникает сразу же, иногда -через 2-4 часа после травмы.

Пострадавший, находящийся в состоянии шока, бледен, не воспринимает окружающее, лоб покрывается холодным потом, зрачки расширены, дыхание и пульс ускорены. Кровяное давление падает. У

раненого, находящегося в тяжелом шоке, наблюдаются рвота, значительная жажда, цвет лица становится пепельным, губы, мочки ушей и кончики пальцев синеют. Иногда происходит самопроизвольное мочеиспускание и дефекация. Такое состояние позднее переходит в потерю сознания и заканчивается смертью.

Первая помощь

Скорая и эффективная первая помощь, оказываемая при любом тяжелом ранении, предупреждает возникновение шока. Однако если у раненого уже развился шок, то ему необходимо оказать помощь, соответствующую прежде всего виду ранения, а именно: остановить кровотечение, иммобилизовать перелом и т.д.

Затем раненого укутывают в одеяло, укладывают в горизонтальном положении с несколько опущенной головой. Если раненый испытывает жажду, причем нет подозрения на повреждение брюшных органов, то ему дают пить минеральную воду. Транспортировка пострадавшего в шоковом состоянии в лечебное учреждение проводится весьма бережно.

2.9.12. Удушье

Если нарушение дыхания наступает во время еды и пострадавший не в состоянии откашляться, выполните следующие действия:

- обхватите пострадавшего сзади, в положении стоя, надавливая кулаком (с большим пальцем внутрь) на область желудка. Положите вторую руку на кулак, сильно надавите на него снизу вверх (под грудную клетку). Если сразу не поможет, повторите прием трижды;
- если это не устранит препятствие в дыхательных путях, положите пострадавшего на спину. Запрокиньте ему голову (подбородком вверх), откройте рот и просуньте глубоко в рот согнутый палец;
- если после удаления препятствия дыхание не восстанавливается, то начинайте проводить искусственное дыхание «рот в рот».

2.9.13. Поражение электрическим током. Молния

Электрический ток вызывает изменения нервной системы, а именно: ее раздражение или же паралич. При воздействии электрического тока возникают судорожные спазмы мышц. Принято говорить, что электрический ток человека «держит». Пострадавший не в состоянии выпустить из рук предмет - источник электричества. Происходит судорожный спазм диафрагмы - главной дыхательной мышцы в организме и сердца. Это вызывает моментальную остановку дыхания и сердечной деятельности. Действие электрического тока на

мозг вызывает потерю сознания.

Электрический ток, соприкасаясь с телом человека, оказывает также и тепловое действие, причем на месте контакта возникают ожоги III степени.

Постоянный ток является менее опасным, чем переменный. Переменный ток даже при напряжении 220 вольт может вызвать очень тяжелое поражение организма. Действие электрического тока на человека усиливается при промокшей обуви, мокрых руках, характеризующихся повышенной электропроводностью.

При поражении молнией на теле пострадавшего возникает древовидный рисунок синего цвета. Принято говорить, что молния оставила свое изображение. В действительности при ударе молнии происходит паралич подкожных сосудов.

Первая помощь

Поражение электрическим током или молнией часто вызывает «мнимую смерть». В связи с этим необходимо срочно начать «оживление» пострадавшего.

Если пострадавший все еще находится в зоне действия электрического тока, то есть на нем лежит провод или же выключатель зажат у него в руке, то необходимо выкрутить предохранительные пробки, вытянуть из розетки вилку, выключить рубильник или же оттянуть провод, по которому идет ток, от тела пострадавшего при помощи сухой палки, оттащить его от источника электричества. При этом оказывающий помощь должен стоять на сухой деревянной доске или же на толстой резине.

В легких случаях пострадавшего необходимо опрыскать холодной водой, поднести к носу вату, смоченную нашатырным спиртом, дать сердечно-сосудистые средства (валидол, корвалол). В тяжелых случаях необходимо как можно быстрее приступить к проведению реанимационных мероприятий (массаж сердца, искусственное дыхание). Ожоговые поверхности обрабатываются так же, как и термические ожоги. Пострадавшего следует прикрыть одеялом и как можно скорее доставить в лечебное учреждение.

2.9.14. Первая помощь при утоплении

При извлечении утопающего из воды следует быть осторожным. Подплывать к нему необходимо сзади. Схватив за волосы или под мышки, нужно перевернуть утопающего вверх лицом и плыть к берегу, не давая пострадавшему охватить себя. Оказание первой помощи должно начаться сразу же после извлечения его из воды.

Пострадавшего кладут на живот, на согнутое колено таким образом, чтобы голова была ниже грудной клетки, и куском тряпки

удаляют из полости рта и глотки воду, рвотные массы, водоросли, песок. Потом несколькими энергичными движениями, сдавливающими грудную клетку, стараются удалить воду из трахей и бронхов. При утоплении паралич дыхательного центра наступает в среднем через 4-5 минут, а сердечная деятельность может сохраняться 15 минут.

После освобождения воздухопроводящих путей от воды пострадавшего укладывают на ровную поверхность и при отсутствии дыхания приступают к искусственному дыханию 16-18 раз в минуту. При отсутствии сердечной деятельности одновременно следует проводить наружный массаж сердца. Спасенные в начальный период утопления сохраняют сознание и не нуждаются в мерах реанимации, но и они должны находиться под контролем, так как возможны психические расстройства и неадекватное поведение.

Со спасенного необходимо снять мокрую одежду, насухо обтереть, переодеть и укутать в теплое одеяло, дать горячее сладкое питье, сердечно-сосудистые средства. Синюшность кожного покрова, одышка и учащенный пульс обычно быстро проходят, но слабость, головная боль и кашель сохраняются несколько дней.

Наряду с проведением мер первой помощи во всех случаях необходимо принять меры к быстрейшей доставке пострадавшего в лечебное учреждение.

2.9.15. Обморожение и общее замерзание

Обморожение возникает при местном действии холода на тело. Главную роль при этом играет мороз, однако возникновению обморожения в значительной мере способствуют влажный воздух и ветер. Холод, действуя на сосуды, вызывает их сужение и как следствие - недостаточное кровоснабжение определенного участка тела, проявляющееся побледнением кожи. Если вовремя не будет оказана первая помощь, то может произойти отмирание тканей.

В зависимости от объема поражения тела различаются три степени обморожения:.

1) побледнение и покраснение кожи, вплоть до потери чувствительности;

2) образование пузырей;

3) омертвение (некроз) обмороженных участков тела.

Первая помощь

Главной задачей первой помощи является быстрое восстановление кровообращения. При обморожении первой степени рекомендуется делать водяные ванны с водой комнатной тем-

пературы или же легкий массаж чистыми руками пораженных участков тела до их согревания. Обмороженные места нельзя растирать снегом, так как в процессе растирания может быть повреждена кожа. После согревания обмороженных участков на них накладывают повязку с борной мазью или же с вазелином.

При обморожениях второй и третьей степеней первую помощь пострадавшему оказывают в умеренно теплом помещении. Обмороженные участки тела моют водой комнатной температуры, затем на них накладывают марлю, намоченную в воде, которую постепенно согревают. Одновременно пострадавший должен двигать конечностями. После восстановления кровообращения пораженный участок покрывают чистой марлей и перевязывают. Пострадавшему дают пить теплые напитки. Затем следует позаботиться о его транспортировке в лечебное учреждение.

Общее замерзание

Речь идет об общем поражении организма холодом, что чаще всего наблюдается у людей изнуренных, истощенных и у алкоголиков. Сначала появляется чувство усталости, сонливости, человек теряет силы, а при падении температуры тела -и сознание.

Первая помощь

Замерзшего человека переносят в слабо натопленное помещение, затем его кладут в ванну с водой комнатной температуры. При отсутствии возможности приготовить ванну тело пострадавшего моют водой, сначала холодной, а затем все более высокой температуры. После того, как наступит покраснение кожи и пройдет окоченение конечностей, сразу же приступают к оживлению пострадавшего. После возвращения сознания пострадавшего следует напоить чаем или же черным кофе, укутать теплым одеялом и организовать быструю транспортировку в лечебное учреждение.

2.9.16. Помощь при укачивании

Известная нам «морская болезнь», «автомобильная болезнь» - укачивание - вызывает тошноту и рвоту. При поездке в автомобиле, путешествиях самолетом, теплоходом, на различных аттракционах укачивание может быть у любого человека, в том числе и у закаленных моряков. Ранние признаки укачивания - сонливость, головокружение, ощущение холода и сырости, учащение дыхания, потливость и тошнота.

Профилактика укачивания сводится к следующему: обеспечьте нормальный отдых и сон, употребляйте много жидкости для предотвращения обезвоживания организма, избегайте алкоголя и жирной пищи до и во время путешествия. Во время путешествия

располагайтесь в наименее подвижной части автомобиля или теплохода и обеспечьте неподвижность голове; располагайтесь так, чтобы вам был виден горизонт.

Если вас тошнит, зафиксируйте взгляд на горизонте или на каком-нибудь отдаленном неподвижном предмете. Перед путешествием ешьте здоровую пищу, успокаивающую желудок (небольшими порциями и часто). Иногда при укачивании помогает сосание кусочка лимона или прием небольшого количества мятного чая.

2.9.17. Первая помощь при укусах

Укусы животных схожи с колотыми и рваными ранами с той разницей, что при них повышается вероятность инфекции. Наиболее опасным последствием укуса или царапин, полученных от теплокровного животного, является бешенство. В то время, как заболеваемость людей бешенством сокращается, заболеваемость диких животных растет (к ним относятся белки, лисы, летучие мыши, в меньшей степени собаки и кошки). Если вас укусило животное, есть два способа определить, является ли оно носителем вируса бешенства.

Первый состоит в том, что животное ловят и наблюдают за ним в течение 10 дней, не появятся ли у него такие симптомы, как нервозность, возбудимость, слюнотечение или выделение пены из пасти. Возможен также лабораторный анализ мозга убитого животного. Если животное не удалось поймать, не всегда есть необходимость проводить вакцинацию против вируса бешенства. Необходимо проконсультироваться с местными службами здравоохранения, прежде чем принимать решение о лечении.

Интервал между укусом и появлением первых симптомов составляет 10 дней. Ученые недавно создали новую вакцину от бешенства, при введении которой отмечается меньшее количество побочных эффектов. Кроме того, у людей вырабатывается лучший иммунитет, чем от вакцины старого образца. При укусах животных также возникает опасность заболевания столбняком.

Столбняк вызывают особые бактерии, живущие преимущественно в почве и в фекалиях животных и людей. Бактерии попадают под кожу через рану, и так как туда не поступает воздух, они начинают размножаться, выделяя токсин, поражающий нервы, мышцы, спинной мозг, что ведет к спазму челюстей, шеи, судорогам, а возможно, и смерти. Поскольку бактерии находятся в основном в почве, обычно требуется проводить противостолбнячные уколы в случае, если укус нанесен животными, живущими в сельской местности.

Кроме того, рекомендуется делать уколы при колотых ранах, нанесенных острым предметом, когда рана получается глубокой. Уколы от столбняка особенно важно делать при колотых ранах, которые не были обработаны в течение нескольких часов, и при обширных укусах, загрязненных, с рваными краями. Быстрая и тщательная очистка ран помогает предотвратить заражение столбняком.

Помощь при укусах с неглубокими или рваными краями сводится к следующему:

- остановите кровотечение;

- следите за аллергическими реакциями и в случае появления сильного отека или зуда на месте раны, головокружения, тошноты или затрудненного дыхания срочно обращайтесь за медицинской помощью;

- промойте рану так, чтобы устранить из нее слюну животного;

- высушите место укуса, осторожно промокая его чистой тканью;

- прикройте рану стерильной повязкой, марлей или чистой тканью. До получения медицинской помощи вы можете уменьшить боль, приподняв укушенную конечность и приложив к ней холодный компресс, если есть отек.

Укусы *змей*

Одной из самых опасных ядовитых змей является гадюка обыкновенная. Случаи укусов гадюки не столь уж редки. В местах укуса чаще всего в области лодыжек видны две маленькие кровавые точки. Это следы укуса гадюки. У нее над двумя передними зубами находится мешочек с ядом, при укусе этот яд проникает в рану. Из мест укуса яд распространяется по направлению к сердцу и по всему организму.

Сразу же после укуса появляется резкая, жгучая боль, краснота, кровоподтек с припухлостью. Общие симптомы отравления: сухость во рту, жажда, сонливость, рвота, понос, судороги, расстройства речи, глотания, иногда двигательные параличи.

Смерть может наступить от остановки дыхания. Ужаленную змеей конечность перетягивают широким ремнем, косынкой, платком выше места укуса. Благодаря этому замедляется проникновение яда в кровь. Из раны и окружающих участков стремятся выдавить как можно больше крови. Ранку обмывают раствором марганцовокислого калия, затем перевязывают.

Пострадавшему следует пить побольше жидкости (горячий чай,

молоко, кофе и т.д.). Пострадавшего необходимо немедленно доставить в лечебное учреждение. Противоядия наиболее эффективны при введении их в первые 12 часов после укуса, но иногда оказывают действие и при введении через сутки. С применением средств медицины процент выживания после укуса змей приближается к 100% , без медицинской помощи - менее 80% .

Профилактика змеиных укусов начинается с изучения видов ядовитых змей, встречающихся в местах, где вы живете или собираетесь отдыхать. Поскольку змеи являются холоднокровными животными, на зиму они впадают в спячку и в это время не представляют угрозы. Большинство укусов случается в начале лета, когда змеи, проснувшись от спячки, нуждаются в большом количестве пищи.

В прохладную погоду они любят лежать на камнях и греться на солнце. В других условиях их можно найти в болотах, пещерах, в полых гнилых стволах деревьев, в заброшенных зданиях. В большинстве случаев змеи поражают ноги. Кожаные сапоги по колено и длинные брюки - лучшая защита. Находясь в местах, где встречаются змеи, имейте при себе средства для оказания первой помощи.

Клещи

Клещи -это мелкие паукообразные, прикрепляющиеся к телу жертвы, запускающие ей под кожу длинное жало, просовывающие вслед за ним голову и начинающие сосать кровь. Поскольку клещи сравнительно медленно переваривают кровь, они переносят десятки видов бактерий, полученных с кровью мышей, белок, оленей, крыс и других животных. Если после этого клещ присасывается к человеку, то может передать ему возбудителей различных заболеваний (чаще всего клещевого энцефалита).

Наиболее часто встречаются клещи летом. Если вы заметите на теле клеща, который еще не успел укрепиться, просто стряхните его. По поводу того, как удалить уже присосавшихся клещей, существуют разные мнения. Наиболее общепризнанными являются следующие: осторожно ухватите клеща тупым изогнутым пинцетом, как можно ближе к голове, но так, чтобы не раздавить его, поскольку в этом случае зараженная бактериями жидкость, содержащаяся в теле клеща, может вылиться в ранку и привести к инфекциям.

Осторожно, медленно тяните клеща вверх. Не спешите, постарайтесь вынуть тело, голову и ротовой аппарат. Если голова и ротовой аппарат оторвались, следует удалить пинцетом и их. Если это не удалось, надо обращаться к врачам. Не удаляйте клеща и не

трогайте его голыми пальцами.

Укус необходимо обмыть водой с мылом и обработать антисептиком (спирт, йод и др.). Чтобы предотвратить укус животных, находясь в лесных зарослях или в высокой траве, почаще проверяйте волосы, область запястий, лодыжек. Используйте вещества, отпугивающие насекомых, обрабатывая ими кожу, одежду и обувь.

Анафилактический шок

В редких случаях человек бывает очень чувствительным к определенному виду укусов, особенно если укус повторный. У укушенного или ужаленного повторно человека может развиться тяжелая аллергическая реакция, называемая анафилактическим шоком. Его симптомы: нарушение дыхания, сужение дыхательных путей и/или признаки шока. Если после укуса наблюдаются подобные симптомы, помощь должна быть такою же, как при шоке. Необходимо срочно обратиться к врачу.

Для большинства людей укус пчелы является всего лишь мелкой неприятностью. Для некоторых последствия бывают очень серьезными, так как могут появляться опасные аллергические реакции, потенциально угрожающие жизни. В случае острой аллергической реакции может развиться анафилактический шок. Реакция на укус зависит от типа и количества укусов, а также от индивидуальной чувствительности.

Важным является то, какая именно часть тела укушена. Например, такие места, как кожа головы, где множество кровеносных сосудов, представляет опасность, потому что оттуда яд быстро распространяется по всему организму, а укус в районе горла или рта может вызвать отек, перекрывающий дыхательные пути.

Первое, что нужно сделать при укусе насекомых, это проверить, не осталось ли жало в ранке, и как можно быстрей удалить его. Пчелиный ад столь же силен, как змеиный (хотя у пчелы его гораздо меньше), так что очень важно как можно быстрее удалить мешочек с ядом, осторожно скребя по месту укуса острым предметом (ноготь, ножи т.д.).

Обычно при этом удаляется и мешочек с жалом. Если жало не удаляется вместе с мешочком, то воспользуйтесь пинцетом. Удалив жало, следует очистить укушенное место и уменьшить боль. Для этого промойте укушенное место водой с мылом или антисептиком, чтобы снять остатки ада с поверхности кожи. Затем приложите к этому месту холодный компресс, чтобы локализовать отек.

Если после укуса у пострадавшего наблюдаются признаки аллергической реакции (сыпь, сильный зуд, прилив крови к лицу,

тошнота, головокружение, в тяжелых случаях — отеки, удушье, спазмы), то необходимо срочно обратиться в лечебное учреждение за медицинской помощью.

2.9.18. Первая помощь при попадании насекомого в ухо

Если вам в ухо попало насекомое, вы должны попытаться осторожно удалить его: для этого надо наклонить голову так, чтобы пораженное ухо было сверху, и впить в него тепловатую воду. Насекомое обычно всплывает. Можно и просто лечь в ванну на спину, так, чтобы уши были под водой. Если эти меры не помогут удалить насекомое, обратитесь к врачу.

2.10. Социально-политические экстремальные ситуации

2.10.1. Митинги. Демонстрации

Собираясь на митинг, вы должны знать, санкционирован ли он властями. От этой информации зависит предварительная подготовка. Если митинг запрещен, то он превращается в экстремальную ситуацию еще до начала.

Но даже если вы идете на санкционированный митинг, необходимо соблюдать *правила безопасности:*

- оставить детей дома;
- не брать с собой колющих и режущих предметов, обойтись без галстука, шарфа, сумки, стеклянной посуды;
- без крайней необходимости не брать плакаты на шестах и палках: их могут использовать как оружие, и как оружие их могут квалифицировать работники охраны порядка;
- снять различные знаки и символику со своей одежды; если вы не корреспондент, обойтись без фотоаппарата или камеры;
- взять с собой удостоверение личности, застегнуть все пуговицы.

Попав на митинг, нужно постоянно пользоваться важнейшим инструментом личной безопасности - прогнозом событий. Не теряйте из виду состояние толпы, положение на флангах, маневры сил охраны порядка.

У митингов и демонстраций обычно есть своя топография. Проанализируйте ее с самого начала. Вы должны знать, предполагается ли шествие или прорыв, куда, где находится милиция, где наиболее опасные участки (стеклянные витрины, люки, железные ограды, мосты и т.д.). Мысленно попытайтесь составить карту митинга (вид сверху) с вероятными путями отхода и экстренного спасения через подъезды, дворы и переулки.

Держитесь подальше от милиции: на нее часто бывает направлено недовольство толпы.

Не стойте около мусорных контейнеров, урн, картонных коробок, детских колясок, чемоданов или сумок без хозяина: неизвестно, что там лежит, возможен взрыв. Не наступайте на кульки или пакеты.

Не приближайтесь к агрессивно настроенным группам, выделяющимся обычно на митингах. Не старайтесь попасть ближе к микрофону или трибуне. Опыт показывает, что окраины митинга безопаснее и отношения между людьми складываются там более разумно.

Если милиция начала операцию по рассеиванию или возникла стычка сотрудников с хулиганами, а вы оказались поблизости, не теряйте спокойствия и контроля над собой. Рекомендуется стоять, не делая резких движений, не кричать, не бежать (пока есть возможность) - в противном случае вас могут принять за хулигана и будет трудно что-либо доказать. Всем своим видом вы должны выражать миролюбие. Если вас задержали, не пытайтесь на месте доказать, что вы здесь случайно.

Бывает, что при разгоне демонстраций применяются лакримогенные вещества (слезоточивые газы). «Черемуха» распадается за 1,5-2 часа. На открытом воздухе смертельных ее концентраций создать невозможно, но вероятны отравления различной степени. Вам повезло, если у вас на глазах контактные линзы. Рот и нос можно защитить платком, смоченным в любой жидкости (в любой!). Но эти средства помогают лишь в первые минуты. Если глаза оказались поражены, надо быстро моргать, чтобы слезы вымывали химическое средство. Предлагается и «народное средство» - протереть глаза мочой. В любом случае самое надежное - скорее покинуть место применения лакримогенных веществ, если у вас нет с собой противогаза.

Во время рассеивания возможны паника и бегство толпы. Некоторые исследователи считают, что толпа - это особый биологический организм. Он действует по своим законам и не всегда учитывает интересы отдельных составляющих - в том числе и их сохранность. Это становится понятно во время любой паники. Очень часто толпа становится опаснее стихийного бедствия или аварии, которые ее вызвали.

Исследования Е.Карантепли (США) показывают следующие характерные *черты паники:*

- паническое бегство всегда направлено в сторону от опасности (не делается попыток как-то повлиять на наступление опасности);
- направление бегства при панике не является случайным

(выбор - за знакомой дорогой или той, которой бегут другие);

- по своему характеру паническое бегство асоциально (самые сильные связи могут быть прерваны: мать может бросить ребенка, муж - жену и т.п.); люди становятся неожиданным источником опасности друг для друга;

- человек, охваченный паникой, всегда верит, что обстановка крайне опасна (паническое бегство прекращается, когда человек думает, что находится вне опасной зоны);

- человек, охваченный паникой, плохо соображает, но его мысли не являются неразумными (проблема скорее в том, что он не ищет альтернативных решений и не видит деталей своего решения, иногда - главных, как в типичном для пожаров случае: прыжке со смертельно большой высоты).

Как уцелеть в толпе? Лучшее правило - ее обойти. Если это возможно, ни в коем случае не идти против толпы. Если толпа вас увлекла, старайтесь избегать и ее центра, и края — опасного соседства витрин, решеток, оград набережной и т.д. Уклоняйтесь от всего неподвижного на пути - столбов, тумб, стен и деревьев, иначе вас могут просто раздавить. Если есть возможность - застегнитесь. Ботинки на высоких каблуках могут стоить вам жизни так же, как и развязавшийся шнурок.

Выбросьте сумку, зонтик и т.д. Если у вас что-то упало (что угодно), ни в коем случае не пытайтесь поднять - жизнь дороже. Поэтому защитите диафрагму сцепленными в замок руками, сложив их на груди. Еще один прием - упруго согнуть руки в локтях и прижать их к корпусу. Толчки сзади надо принимать на локти, диафрагму защищать напряжением рук.

Главная задача в толпе - не упасть. Но если вы все же упали, следует защитить голову руками и немедленно встать. Это очень трудно, но удается.

Примените такую технику: быстро подтяните к себе ноги, сгруппируйтесь и рывком попытайтесь встать. С колен подняться в плотной толпе вряд ли удастся - вас будут сбивать. Поэтому одной ногой надо упереться (полностью подошвой) в землю и резко разогнуться, используя движение толпы.

Штатский человек может оказаться под градом пуль по самым разным причинам. Увидев на улице зеленые или камуфляжные машины, каждый водитель должен понимать, что танк или БМП (боевая машина пехоты) здесь вовсе не равноправный «участник дорожного движения»: техника, созданная для боя, выдвигается на заданные позиции.

Поэтому лучше не надеяться, что водители танков будут обращать внимание на уличные знаки, сигналы светофоров или преимущественное право проезда. Все правила дорожного движения в это время уместнее всего свести к двум формулам: «Главной улицей или дорогой считается та, по которой идет танк» и «Преимущественное право проезда имеет тот, у кого железа больше». На перекрестках главным человеком становится военный регулировщик.

Надо учитывать непривычные для городской улицы габариты, скольжение гусениц на асфальте, возможный занос при повороте и делать расчет на то, что для маневра боевой машине понадобится не меньше пяти метров.

Нельзя забывать об особенностях управления военной техникой. Механик-водитель смотрит на дорогу не через ветровое стекло, а через трип-лексы, и пешехода слишком близко (ближе пяти метров) от машины он может просто не заметить. Он также не услышит окрики, сигнал автомобиля и милицейский свисток: всю звуковую информацию (главная - команды и переговоры в эфире) он получает через свои шлемофоны.

Если добавить к этому привычку солдата к широкому полигону, то становится понятно, почему при виде колонны или отдельных боевых машин пешеходам и водителям не стоит проявлять излишнее любопытство и приближаться. Водителю лучше всего просто убрать свой автомобиль с дороги (можно и на тротуар), потому что столкновение, скажем, с танком означает для легковой машины не аварию, а скорее всего разрушение, причем механик-водитель танка может даже ничего не заметить.

Чтобы правильно ориентироваться в том, что происходит, при появлении войск, включите местную радиостанцию. Детям до выяснения обстановки лучше посидеть дома. Если во дворе перестрелка и в вашу квартиру вламываются военные, лучше с ними не спорить, а уйти из квартиры: вероятнее всего вошедшим нужны ваши удобные для стрельбы окна.

Во время вертикальной перестрелки - когда с чердака или из какого-то окна вашего (или соседнего) дома стреляют по противнику на улице, необходимо укрыться в ванной комнате и лечь там на пол или в ванну.

Находиться в комнатах с окнами нельзя не только из-за угрозы прямого попадания пули, осколков, снаряда, но и из-за опасности рикошета. Горький опыт показывает, что люди недостаточно учитывают его и считают, что, находясь ниже уровня подоконника,

они в безопасности. Увы, рикошетом пуля убивает ничуть не реже, особенно в бетонных домах.

Находясь в своем укрытии, следите за возможным появлением дыма или огня. Каждая 3-5-я пуля боевого заряда пулемета или автомата обычно трассирующая, поэтому риск пожара очень высок.

Если пожар начался, а стрельба не прекратилась, квартиру необходимо немедленно покинуть (ползком!), закрыв за собой двери в горящую комнату и на лестничную площадку. В подъезде стоит укрыться подальше от окон, лучше в нише. Опасно подходить к окнам (а тем более выходить на балкон) и в случае, если стреляют далеко от вашего дома: шальная пуля слишком часто оправдывает свое название.

Что делать, если перестрелка застала вас на улице? Прежде всего - сразу же лечь. Разумеется, здесь есть психологический барьер, но, как говорится, «лучше испачкаться грязью, чем собственной кровью». Немедленно надо осмотреться - не для того, чтобы узнать, кто стреляет, а чтобы найти возможности укрытия.

Укрытием могут стать выступ здания, каменные ступени крыльца, фонтан, памятник, чугунное основание фонарного столба, кирпичный столб забора, канава, даже бетонная урна или бордюрный камень.

В любом случае надо исходить из того, что любое укрытие лучше, чем его отсутствие. Прячась за автомобилем, учтите, что его металл все же тонок, колеса -резина с воздухом, а в баке - горючее. Выбирая укрытие, надо также иметь в виду, что защита желательна не только со стороны выстрелов, так как не менее опасен рикошет.

Перестрелка не может длиться вечно, и скорее всего ее удастся переждать. Однако возможна ситуация, в которой безопаснее скользнуть за угол или в подворотню, в подъезд. В некоторых случаях рациональнее даже разбить окно и запрыгнуть в любую квартиру первого этажа. Идеальным местом спасения на улице можно считать подземный переход.

Во время перестрелки к нему следует пробираться ползком (в том числе и по ступеням)! Но в то же время надо учитывать опасность вызвать огонь на себя из-за передвижения. Особенно опасно бежать. Стреляющие могут принять вас за противника.

2.10.2. Поведение в толпе

Основное правило самоспасения в толпе - стремление к сохранению индивидуальности. Потеря индивидуальности равна гибели!

Главное для человека в толпе - не поддаться общему психозу

любой ценой, не стать рядовым поленом, поддерживающим пламя в набирающем силу психическом пожаре (есть такой термин). Можно и сгореть, но в индивидуальном порядке. Отключите эмоции, полагайтесь только на разум. Он единственная ваша надежда на спасение. Только он может подсказать верную линию поведения. Эмоции поведут вас . туда, куда побегут все. Анализируйте, взвешивайте ситуацию, ищите наиболее перспективные пути спасения.

Необходимо знать некоторые простейшие приемы, позволяющие оказать психологическое сопротивление массовому психозу, панике.

Никогда не принимайте на веру слухи, которые муссируются в толпе. Ищите способ проверить навязываемую информацию с помощью фактов.

Не подчиняйтесь мнению толпы слепо, сколько бы верным оно ни казалось в данный момент. Закройте уши, откройте глаза.

Принимайте решение, исходя из принципа: верю только тому, что вижу!

Но не вздумайте, если вы не согласны с мнением и действиями толпы, высказывать это публично. Ваша внутренняя позиция не должна проявляться внешне. «Белых ворон» толпа уничтожает. Не высказывайте, не защищайте свое мнение, не вступайте в дискуссии. Сосредоточьтесь на действии! Оно важнее слов.

Бурные массовые чувства, будь то страх, ненависть или радость, очень заразительны. Сопротивляйтесь массовому психозу. Если вы чувствуете, что «заводитесь», попробуйте взглянуть на себя со стороны. Не глупо ли вы выглядите, не смешны ли ваши движения, мимика, речь? Самоирония и стыд -хорошие тормоза при начинающейся истерике.

Отвлекайтесь любым возможным способом. Главное - сохранить ясность ума. Используйте приемы аутотренинга: глубокое дыхание, созерцание неподвижных предметов, разговор с самим собой и т.п. Наконец, попробуйте отрезвить себя, сильно ущипнув за руку, прикусив губу, ударив самого себя по щеке или причинив любую другую боль.

Сосредоточьтесь на близких вам людях. Ваша задача - защитить их. А это возможно, только если вы контролируете ситуацию и свое психическое состояние. Вам есть чего опасаться. Опыт показывает, что под влиянием толпы социальные связи разрушаются, человек перестает заботиться о своих друзьях и родных, перестает замечать их. Человек толпы становится врагом своих близких.

Не поддавайтесь всеобщему настроению. Не может быть, чтобы среди тысяч людей не нашлось десятка здравомыслящих. Узнавайте их по выражению глаз, по мимике, по действию, по отношению к происходящим событиям. Пробивайтесь к ним, вставайте рядом, объединяйте ваши разум и физическую силу.

Если вы не поддались отрицательному влиянию толпы, значит, вы наполовину выиграли бой за выживание. Физические действия, непосредственно направленные на спасение, в условиях паники вторичны. Если вы защитили сознание, оно научит тело, как выбраться из передряги живым и невредимым.

Стихия толпы тем разрушительней, чем из менее воспитанных людей она состоит. Интеллект, помноженный на воспитание, не оставляет панике ни единого шанса. Тому есть множество примеров, когда представители высшего света между потерей лица и смертью выбирали смерть. Люди, для которых понятие чести выше страха потери своей жизни, в условиях самой «заводной» паники не потеряют самообладания. Они защищены абсолютно.

Теперь о конкретных действиях. Для упрощения рассмотрим лишь два вида паники - в толпе в замкнутом пространстве и в толпе на улице.

Толпа в замкнутом пространстве

Итак, вы сидите расслабленно в кресле в кинотеатре или на концерте, и вдруг происходит ЧП. Тот самый внешний фактор: пожар, взрыв, вооруженная агрессия группы террористов или просто крики о пожаре, взрыве или агрессии.

Люди в зрительном зале вначале оторопели, потом сдвинулись, качнулись в сторону выходов, закричали. Задние, боясь оказаться дальше всех от спасительной двери и ближе всех к опасности (которую зачастую даже и не видят), нажали на передних. Передние уперлись в стены, образовалась давка. Вы, конечно, растеряны и испуганы - слишком внезапен был переход от расслабленности к угрозе. Очень хочется вскочить и побежать вместе со всеми, не важно куда лишь бы отсюда.

Если вы надумали убегать, то старайтесь быть первыми, пока еще проходы свободны, пока еще основная масса людей выбирается из рядов кресел, пока они еще не превратились в толпу и помнят о нормах общечеловеческой морали, не пустили в ход локти и кулаки. Потом эта мораль будет смята, раздавлена и растоптана тысячами ног. Главная ваша задача -не оказаться в набравшей мощь приливной волне.

Если вы не успели попасть в первые ряды бегущих людей и

если явная опасность не просматривается, постарайтесь переждать, пока схлынет основной поток спасающихся.

В огромном числе случаев толкотня массы людей в узких проходах бывает много опасней самой угрозы, вызвавшей панику. Только в одном случае имеет смысл подвергать свою жизнь опасности, бросаясь в паникующую толпу, - при быстро распространяющемся пожаре.

Перед броском избавьтесь от вещей, способных причинить боль вам и окружающим: колющих, режущих, стеклянных и просто объемных, выступающих из карманов предметов.

Снимите очки, если не хотите, чтобы их вдавили в глаза. Уберите сережки - их все равно вырвут в общей сутолоке, но уже вместе с ушами. Избавьтесь от громоздкой, длинной, слишком свободной одежды. Обязательно снимите с шеи галстуки, шарфы декоративные косынки, цепочки, бусы, нательные на крепкой цепочке крестики.

Такие предметы вашего гардероба в толпе становятся смертельно опасными. Достаточно зацепиться ими за какой-нибудь неподвижный предмет или оказавшегося рядом человека, чтобы они сыграли роль мгновенно стянувшей горло удавки.

Намертво завяжите шнурки обуви. Об этом, бросаясь на приступ дверей, обычно все забывают. Если кто-нибудь в массе людей наступит вам на распустившийся шнурок, вы можете упасть, а это гарантированная смерть. И, уж конечно, сбросьте заплечные сумки.

Общеизвестно, что самое опасное место в толпе, покидающей здание через узкие двери, - с краю. Людей, оказавшихся там, иногда просто в прямом смысле слова размазывают по стенам и косякам дверей. Любой выступ, розетка, выключатель, случайный шуруп или гвоздь могут изрезать человека, протаскиваемого вдоль стены, не хуже бандитского ножа. Поэтому основная задача человека, вливающегося в толпу, -как можно дальше уйти от ее края.

В постепенно уплотняющейся толпе родители должны попытаться, повернувшись лицом к лицу и уперевшись друг в друга согнутыми в локтях и прижатыми к корпусу руками, поместить ребенка между собой.

Успевайте совершить все подготовительные действия: защитить детей, занять наиболее безопасное положение, избавиться от опасных вещей и т.п. - заранее. Пусть начальная разреженность людского потока не вводит вас в заблуждение.

По мере приближения к выходной двери давление (из-за эффекта воронки) будет нарастать. И когда вы спохватитесь, будет

поздно, ваши руки будут намертво прижаты к телу. Все, что вы можете предпринять для своего спасения в толпе, вы должны предпринять до ее «прессовки».

Если вы оказались в первых рядах убегающих людей, постарайтесь, пока толпа не прибыла, раскрыть вторую, если она заперта, створку двери. Потом это будет сделать сложнее.

И все же лучший способ избежать возможной гибели в выбегающей из помещения толпе - не попадать в нее. Для этого не поленитесь, находясь в кинотеатре, дворце спорта или на стадионе, заранее наметить пути возможного отхода.

Можно воспользоваться обычно вывешиваемыми на видных местах на стенах табличками, обратите внимание на встретившиеся вам на пути двери, над которыми висит табличка «Запасный выход» или горит окрашенный в красный цвет плафон.

Замечено, что большинство людей в случае опасности пытаются выбраться тем же путем, что пришли. В результате у входных дверей образуется давка, в то время как подходы к запасным довольно свободны. Если вы заранее узнали, где они располагаются, вам не придется толкаться локтями, защищая бесчеловечными методами свое право на жизнь.

В толкучках, которые могут образоваться в местах массового скопления людей - на концертах, цирковых представлениях, спортивных и тому подобных мероприятиях - в целях безопасности, особенно если вы с детьми, следует избегать пространств возле сцены, где фанаты могут устроить стихийную давку. Избегайте подходов к гардеробам, куда наперегонки, друг за другом, устремляются после представления толпы зрителей, входных дверей, близких остановок городского транспорта. Лучше выйти на улицу и сесть в автобус чуть позже, но целому, чем в первых рядах, но с испорченным настроением и внешним видом.

Выживание в уличной толпе

Большинству людей выживание в уличной толпе представляется целью более легко достижимой, чем в замкнутом пространстве. Нет узких дверей, нет кромешной, хоть глаз выколи, темноты, не могут обрушиться на голову потолки и стены, через каждый квартал - поперечные улицы и переулки. Как здесь можно не выбраться?

Может быть, улица будет и пошире входных дверей в театральный или киноконцертный зал, но и людские толпы там побольше, чем на премьерных спектаклях и концертах. А чем больше толпа, тем напряженней ее психическое состояние, тем большая предрасположенность к агрессии, тем легче находится провокатор,

поджигающий запал эмоционального взрыва. Страшнее и последствия возможной паники.

Любая уличная толпа в отличие, например, от зрительской опасна изначально.

Для превышения критической массы покоя бывает довольно одного кирпича, брошенного в витрину, или одного крика «Наших бьют!», чтобы законопослушное собрание людей превратилось в не боящуюся крови и смерти толпу. Такая толпа ищет жертвы уже сознательно, поэтому смертельно опасна для всего живого, встретившегося на ее пути.

Отсюда самый главный совет: в дни социальной напряженности или даже массовых гуляний не выходите лишний раз на улицу. Все, что вы хотите увидеть, вам потом покажут по телевизору. Особенно следите за детьми, в силу природной любознательности они часто стремятся попасть в самые горячие точки событий, за что и расплачиваются.

Если в силу каких-то обстоятельств избежать участия в массовых шествиях вам не удается, не забывайте о профилактических мерах личной безопасности.

Изберите наиболее рациональный с точки зрения выживания в толпе гардероб - более прилегающую, крепко на вас сидящую, с надежными застежками верхнюю одежду. Широкие пальто и плащи опасны тем, что «цепляются» за толпу и встретившиеся на пути препятствия. Шарфы, галстуки, «цепи» могут задушить вас. Распустившиеся шнурки - быть причиной падения. Туфли на высоком каблуке - убить упавших людей!

Помните: толпа живет по физическим законам текущей жидкости. Недаром же говорят про нее: течет, разливается, сливается, обтекает препятствия, разделяется на рукава, перехлестывает через край и т.п. Это действительно так: в широких местах - на площадях, перекрестках - толпа разливается, в сужениях убыстряет ход и запруживает улицу (вот здесь наблюдается некоторое различие с рекой — вода в запрудах поднимается вверх, людской поток уплотняется до самых трагических степеней), в местах препятствий образует стоячую волну (где люди, увы, могут подминать друг друга).

Понять характер и направление будущих людских потоков и отдельных струй - значит выбрать безопасное, ведущее к спасению направление.

Если вы знаете, что один из потоков разделяющейся толпы хлынет в левую протоку-улицу, которая ведет в тупик или

заканчивается свежим строительным котлованом (а это неизбежная давка), а другой - в правую, свободную по всей своей протяженности, то вы должны приложить максимум усилий, чтобы попасть в поток, утекающий вправо! Чуть вы замешкаетесь, чуть растеряетесь - и вас не спросят, куда вы хотите, потащат, подталкивая в бока и спину, навстречу гибели.

В толпе спасаются не тогда, когда спасаются все - в этом случае уже поздно что-либо предпринимать, а тогда, когда паника и массовое бегство только предполагаются.

В ситуациях, когда вы видите приближающуюся к вам толпу, немедленно уходите в сторону - в боковые улицы, переулки, проходные дворы. Убегать от толпы в направлении, куда она движется, не рекомендуется.

При начинающейся панике и невозможности эвакуации в боковые улицы допустимо уходить в подъезды, где, поднявшись на верхние этажи, просить убежища у жильцов или, забравшись через чердачные люки, пережидать события на крыше.

В крайнем случае через входы в магазины и по их внутренним помещениям идите к служебным выходам, обычно расположенным с противоположной стороны от парадного входа, а от них по проходным дворам выбирайтесь на другие улицы.

Как самое крайнее средство можно порекомендовать при приближении толпы взбираться на козырьки магазинов, крыши низких зданий, капитальных киосков и даже трамвайных вагонов (только опасайтесь токонесущего провода!), вскарабкиваться на уличные фонари, то есть любым способом стремиться подняться над толпой.

Только обязательно смотрите, чтобы сооружения, на которые вы забираетесь, были прочны и надежно стояли на земле.

Если на облюбованную вами крышу или козырек влезают все новые и новые люди, отчего их прочность или устойчивость начинают вызывать сомнение, забирайтесь через окна в квартиры ближайших домов или ползите выше в поисках подходящей для спасения площадки. Путь вниз, в толпу, для вас все равно отрезан!

Возможно также (но еще более опасно, чем балансировать на случайных крышах и выступах) искать укрытия на уровне земли, например забираясь под трамваи, тяжелые грузовые автомобили (причем предпочитать надо сильно загруженные порожним), в слуховые окна подвалов.

Если вы оказались в толпе, то главное, чего вы не должны делать, - оказывать физическое сопротивление, пытаться сдерживать

соседей, хвататься за случайные неподвижные предметы, тормозить общее движение.

Если в разреженной толпе имело смысл «плыть» к ее окраинам, чтобы найти убежище в ближних домах, то в монолитно текущей - наоборот, надо держаться от них как можно дальше. Любые выступы на стенах, мимо которых вас тащит людской поток, становятся смертельно опасными. Обогнуть их или оттолкнуться от них вам, затертому в людской массе, не удастся, сколько бы вы ни старались.

Особенно страшны декоративные решетки, водосточные трубы, точнее крюки от них. Многометровое толстое стекло витрины, выдавленное вашим телом, становится гигантским гильотинным ножом, способным в падении перерубить всякого оказавшегося на его пути человека.

Не менее опасны отдельно стоящие фонарные столбы, киоски, афишные тумбы, деревья, парапеты ограждений. Желательно заметить их заранее и приложить все возможные усилия, для того чтобы благополучно миновать.

Для человека, оказавшегося в центре толпы, можно выделить две основные задачи, на которых он должен сосредоточиться: защитить грудную клетку от сдавливания и постараться не упасть.

Падение наиболее вероятно в еще бегущей, то есть достаточно разреженной толпе (в монолитной падать уже некуда). Чтобы не стать подстилкой для тысяч ног, вы должны проявить максимум изворотливости для сохранения равновесия. Для этого предпочитайте семенящий шаг прыжкам - так меньше шансов быть сбитым боковым толчком или угодить в невидимую яму.

Вообще старайтесь, пока это возможно, стоять на земле двумя ногами, две опоры лучше, чем одна. Будьте готовы ухватиться при потере равновесия за соседей, для чего освободите руки и заранее наметьте «жертвы». А еще лучше бегите, уже аккуратно держась за них.

Избавьтесь от неустойчивой, на высоких каблуках обуви. Вы все равно ее потеряете, но уже вместе с жизнью. Для начала попробуйте отломить каблуки, а если это не добавит устойчивости, сбрасывайте туфли.

Не нагибайтесь за уроненными вещами, что бы вы ни потеряли.

Если вы упали - немедленно, не мешкая ни мгновения, пока ваша ниша не затянулась, поднимайтесь.

Быстро подтягивайте ноги к себе, группируйтесь и резким и

сильным рывком, разжимаясь, подобно пружине, прыгайте вверх. От этого прыжка зависит вся ваша жизнь! Если вы не упали, а осели на колени, поставьте одну ногу полной подошвой на землю и вставайте резким толчком. Во всех случаях подымайтесь по направлению движения, а не против него.

В частично разреженной толпе можно попытаться как можно более громко и приказно закричать «Стой!», вдруг бегущие люди, на мгновение замешкавшись, притормозят свой бег?

Если подняться вам не удалось - подтяните колени к животу, наклоните голову к груди, обхватите ее руками, прикрыв локтями бока, по возможности откатитесь за какое-нибудь препятствие на земле и, не реагируя на боль и удары, сохраняйте данную позу.

Другая опасность связана с удушением. Здесь единственной вашей защитой могут быть ваши же руки. Поэтому не размахивайте ими, не отбивайтесь от окружающих, не поправляйте сползающие очки или головной убор (от них лучше заранее избавиться!) и вообще не задирайте их лишний раз вверх: когда толпа сдвинется, втянуть их обратно окажется невозможно. В результате они палками будут торчать над толпой, а ваши незащищенные ребра будут сдавливать чужие бока и спины до тех пор, пока не выдавят из легких последний глоток воздуха.

Руки в толпе необходимо выставить перед грудью, со сцепленными в замок пальцами или выставленными кулаками! В таком положении они хоть в какой-то степени защитят грудную клетку. При каждом вдохе вы можете отжимать руки от себя, выигрывая дополнительные миллиметры объема легких.

Когда в поддавшейся панике толпе вы оказались не одни, а, например, с друзьями или рядом нашлись несколько здравомыслящих мужчин, можно попытаться оказать совместное сопротивление общей панике. Десяток хорошо организованных, согласованно действующих человек остановить толпу, конечно, не остановят, но выбраться из нее, в принципе, могут, а уж защитить своими телами детей и женщин - точно.

«Клин», состоящий из десяти пар упирающихся в одну сторону ног и десяти пар раздвигающих толпу рук, хоть и медленно, но может дрейфовать в «теле» толпы. Конечно, не против движения, это исключено, а по ходу, постепенно забирая вбок.

Для этого надо сцепиться руками друг с другом, выставив сжатые в кулаки руки вперед, и по команде одновременно качаться в избранном направлении. При этом в острие клина должны располагаться наиболее сильные мужчины, а в центре -защищаемые

дети и женщины. Втыкаясь в монолит толпы, клин перекатывает вдоль своих сторон людей, ее образующих, от носа к корме и таким образом, как гусеница, перебирающая ножками, двигается.

Хорошее отрезвляющее действие на окружающих могут иметь громко скандируемые такими людьми команды. Если этот островок сопротивления не будет сразу смят, то он начнет обрастать новыми, зацепившимися за него «бойцами». А это уже реальная заявка на усмирение паники. Сдерживание давления толпы в подобных клиньях происходит, кроме сцепления рук, еще и за счет упора внешней цепи в плечи друг друга и в тела стоящих внутри людей.

Если в толпе возле вас объявился паникер, который баламутит окружающих людей, найдите способ осадить его. Паникер в растерянной, не знающей, что происходит на ее окраинах, а значит, предрасположенной к панике толпе -опаснее гранаты с выдернутой чекой. Один его истеричный выкрик способен сдвинуть ситуацию в сторону катастрофы.

В самой категорической форме прикажите ему замолчать, обвините его в злонамеренной лжи, скажите, что вы знаете истину, знаете, что делать, пусть даже растеряны, как и все остальные. Говорите с толпой в тональностях, к которым она предрасположена, - твердо, уверенно, безапелляционно.

Если паникер не успокаивается - примените физическую силу вплоть до нанесения травмирующих ударов. Вы спасаете толпу и себя в том числе от паники и, значит, от возможной гибели. Здесь всякие меры, направленные на стабилизацию настроения, допустимы и даже обязательны.

Помните: потушить разгоревшийся психический пожар крайне трудно, а вот предупредить, загасив один-единственный брошенный в сухостой окурок, несложно.

Толпа представляет серьезную опасность как для людей, составляющих ее, так и для окружающих. Для человека в толпе характерны: пониженные самоконтроль и самокритика, асоциальность, агрессивность и пр. Наиболее опасны политизированные толпы. Толпа, впавшая в панику, равна стихийному бедствию.

2.11. Выживание в современных условиях

2.11.1. Экономическое выживание

Экономическое выживание следует начать с непопулярной у среднестатистического обывателя меры - с умения считать деньги. Даже те немногие, что остались, особенно в случае потери работы.

Не только выживание, но даже процветание начинается с

арифметики. С умения подсчитывать, а значит, планировать прибыль и убытки. Подсчитывайте их, и вам, возможно, откроется путь к благополучию и успеху.

Начнем с самой главной статьи расходов - питания.

Питание

В качестве первого шага составьте недельное меню, которое будет повторяться в течение месяца. Сбалансируйте белки, жиры, углеводы и отпущенные на них финансы. Ваш рацион при наиболее достижимой дешевизне должен быть максимально разнообразным и включать в себя все требуемые пищевые элементы. Какие именно прочитайте в специальной, посвященной рациональному питанию, литературе. Если все эти элементы потреблять не в желаемых, а ограниченных количествах, бюджет они не подорвут. К примеру, съедать не пять желаемых, а половинку необходимого яблока в день. Выпивать не литр молока, а двести обязательных граммов.

Вы должны знать, что будете есть сегодня, завтра и послезавтра. Спонтанное меню - очень затратное. Вы как всякий нерациональный человек вначале будете голодать пару дней, а потом, сорвавшись, купите какие-нибудь деликатесы и лишитесь денег на несколько последующих обедов. На самом деле голод очень затратен. Потому что после него следует обжорство. Рационально продуманный и строго выдерживаемый рацион позволяет даже за не очень большие деньги обеспечить себя полноценным питанием.

Организовав рациональную закупку продуктов питания, попытайтесь повысить реальную стоимость рубля, то есть на ту же сумму купить больше товара. Для этого надо знать место, где требуемый продукт наиболее дешев, знать время, когда он теряет в цене, и уметь торговаться на рынке, сбивая назначенную продавцом цену.

Лучше всего для этого подходит базар. В воскресенье, ближе к закрытию, когда непроданный товар придется везти обратно домой. А не хочется. Вот здесь и надо торговаться. Для чего нужно уметь убедительно закатывать глаза, глядя на ценник, талантливо изображать категорический уход и минутное сомнение, когда назовут новые цены. Но главное -уметь разбираться в качестве товара, чтобы аргументированно сбивать цену.

Можно отправиться за оптовыми закупками. Дешевле всего производить покупки оптом на базах и складах, снабжающих продуктами питания магазины и розничную торговлю. Конечно, одному вам там ничего не продадут.

А вот если вы приплюсуете к своему заказу еще заказы

соседей, приятелей, то вы станете уже оптовым покупателем. Вы сможете купить то, что требуется, на четверть и даже более процентов дешевле, чем если бы затоваривались вблизи дома. А если вы надумаете взять продукты впрок, то получите возможность, приобретая их в еще большем количестве, снизить цену еще на «несколько пунктов».

Вывоз тоже денег стоит. Но можно совместно сброситься на автомашину или закинуть свои мешки в выезжающий с базы грузовичок, договорившись с водителем.

Если не нашлись дополнительные заказчики, тогда закупайте продукты оптом сами и везите их домой. Затем предлагайте их по средним между оптовыми и розничными ценам соседям, тем более с доставкой к самому порогу. Таким образом вы не только сможете купить продукты задешево, но еще и сумеете «наварить» на них некоторую сумму.

Еще дешевле, чем даже по оптовым ценам, можно покупать продукты питания у рабочих макаронных, кондитерских, мукомольных и других фабрик, которым зарплату выдают продукцией.

Точно так же по самым низким ценам можно скупать продукты «на корню», то есть в сельских хозяйствах во время созревания урожая, который некому собирать. Это могут быть картошка, морковь, свекла, ягоды и фрукты. Из ягод делайте варенье, картошку закладывайте на длительное хранение.

Для неимущих слоев населения придумано еще одно замечательное понятие - некондиционный товар. Тот товар, который подмачивается, грязнится, портится мелкими грызунами. Его нельзя выложить на прилавок, но и невозможно далее хранить на складе. Такой бракованный товар вам отдадут за бесценок. Надо только в нужное время оказаться в нужном месте. Для этого просите всех знакомых торговых работников держать вас в курсе случившихся складских порч.

Наконец, можно поехать в деревню и обменять ненужные вам вещи на продукты. Эта операция, называемая «товарным обменом», всегда выручала из беды людей, попавших в затруднительное положение.

Кроме того, если положение безвыходное, переборов стеснительность, можно питаться в бесплатных, по линии социальной помощи, столовых. Надо только взять соответствующую справку в отделе социального обеспечения.

Можно также съездить за город и заготовить продукты питания природного происхождения: дикорастущие съедобные

растения, грибы, рыбу и т.д.

Квартплата

Попробуйте сдать в аренду излишки вашей жилой площади. Например, одну комнату в вашей трехкомнатной квартире. Если вас не устраивают чужие люди в квартире, тогда снимите и переезжайте в вдвое меньшую по площади квартиру, или в комнату, а свою квартиру сдайте на долгий срок.

На разнице сдачи-съема можно довольно неплохо жить, особенно если осуществлять эту коммерческую операцию не спеша - долго искать щедрого квартиросъемщика и не менее долго квартиросдатчика. При этом необходимо заранее узнать конъюнктуру рынка недвижимости, включающую в себя цены районов города, этажей и пр. Опыт показывает, что цена съема одной и той же квартиры на окраине и в центре может отличаться в два раза.

Энергосбережение

Начать придется с экономии киловатт-часов, для чего следует заменить трехсот ваттные лампы на сотки, научиться выключать свет в помещениях, выходя даже на минутку. Выбирать электроприборы следует не по внешнему облику, а по потребляемой электроэнергии.

Утеплить окна и входную дверь, чтобы не включать лишний раз обогреватель.

Принцип «экономии на мелочах» превратите в образ жизни. И вы вдруг сможете убедиться, что той суммы, которой недавно не хватало на то, чтобы свести концы с концами, вполне достаточно для более или менее сносного существования.

Вещи

Еще одна статья расходов - вещи. Те, без которых не можете обойтись, потому что без них холодно и мокро. Здесь вместо дешевого китайского ширпотреба можно выбрать более качественный, долговечный и еще более дешевый «сэкэнд хэнд». То есть одежду, которую не успели доносить наши западные соседи и безвозмездно пожертвовали на бедность нуждающимся и которую у нас продают в десятках магазинов.

«Сэкэнд хэнд» - наиболее предпочтительный способ пополнения гардероба малоимущих людей. Только желательно затовариваться не в уличных палатках и микро магазинчиках, а на оптовых складах.

Если вы брезгуете ранее ношенной одеждой, то тогда лучше берите более дорогую «европейского качества» одежду, но не дешевую китайскую и подобную ей. Дешевые вещи изнашиваются быстрее и в конечном итоге обходятся дороже.

Качественно и весьма недорого можно одеться, занимаясь

пошивом одежды. Практически по цене ткани. Пли совсем даром - перешивая старую одежду. Или ищите тех, кто может шить.

Обувь, если вы не самый большой модник, лучше предпочесть отечественную, рассчитанную на наш климат, или канадско-скандинавскую, где погодные условия близки к нашим. Но не какую-нибудь итальянскую, которая растрескается после первого мороза, потому что рассчитана на их зиму, больше похожую на нашу осень.

Покупать обувь предпочтительней в магазинах, чтобы иметь возможность сдать ее обратно, если вдруг на третий день она расклеится. При этом надо обращать внимание не на интерьеры магазина и внешний вид обслуживающего персонала, а на качество обуви.

Городской транспорт

Что тут можно посоветовать? Больше ходить пешком. Но лучше берите напрокат проездные билеты у друзей, соседей и сослуживцев, которые в ближайшие часы не собираются выходить на улицу. Только вовремя их возвращайте, чтобы не выйти из доверия. Или покупайте один проездной на всю семью или на трех соседей и совершайте все нужные вам поездки раз в три дня. Имея в запасе трех-четырех владельцев проездных билетов, можно, не напрягая их, ездить «обилеченным» месяцами.

Возможно частичное использование проездного: вы вручаете знакомому деньги на два (на работу и с работы) билета, забираете у него проездной и, специально к этому дню подкопив дела, объезжаете десять мест.

Существует общедоступный вид транспорта - попутные машины. Несколько советов для вынужденных и добровольных любителей путешествий автостопом. Отправляясь в путешествие автостопом, постарайтесь иметь возможно более приличный вид, чтобы вас не приняли за дорожного бандита.

Прихватите с собой фонарик или светоотражающую велосипедную «фару», с помощью которых ночью можно издалека привлечь к себе внимание, непромокаемый плащ или большой кусок полиэтилена на случай непогоды. И по возможности подголовник. И еще постарайтесь взять с собой попутчицу. Увидев женщину, водители останавливаются охотней. А когда выясняется, что ей нужно ехать не одной, большинство водителей, конечно, расстраиваются, но тем не менее в посадке не отказывают.

Предпочитайте для автостопа дальнобойщиков и перегонные машины. «Перегонные» - машины без номеров, но с бумажками на ветровых стеклах, перегоняемые из-за границы или с заводов к

местам реализации. Последние очень часто идут колонной. Впрочем, не брезгуйте ни одним видом транспорта. При отсутствии выбора останавливайте все, что движется в нужном направлении.

Останавливайте машины вблизи автозаправок, а лучше всего договаривайтесь с водителем в момент, когда он заливает в бак бензин. Очень удобно выявлять наиболее подходящую машину на переездах перед закрытым шлагбаумом, где машины выстраиваются длинной колонной и водители становятся гораздо более доступны.

Этот же принцип работает на подъездах к государственным границам. Там машины выстаивают многокилометровые очереди иногда по несколько суток, и, обойдя все, можно найти «попутку» в любой город Европы.

Ночью голосуйте только под фонарями, чтобы вас можно было хорошо рассмотреть, или на заправках. Не останавливайте машины вблизи остановок, где «проголосованный» вами автотранспорт могут перехватить другие. Отходите подальше от остановок, где толпится народ.

Не поднимайте рук на сложных участках дороги - на многоуровневых перекрестках, крутых подъемах и спусках и, естественно, там, где висит знак «остановка автотранспорта запрещена». Вообще постарайтесь выучить дорожные знаки наизусть, это значительно облегчит вашу задачу.

Никогда не сворачивайте с основной трассы, даже на «пять минут». Эти «пять минут» иногда затягиваются на часы, а с боковой дороги бывает очень сложно попасть на основную. Лучше просите «подхватить» вас при возвращении на трассу и выходите из сворачивающей в сторону машины. Но не ждите ее - сразу же начинайте голосовать.

Умейте читать номерные знаки и старайтесь останавливать машины с номерами соседних областей. Это гарантирует вам больший перегон, чем при использовании местных автотранспортных средств.

Не выходите на дорогу, пока не уверены в своих силах. Водитель чувствует чужую уверенность и останавливается, когда вы считаете, что он не может не остановиться. Остановив машину, не говорите о конечном пункте назначения. Вы можете испугать водителя. Называйте ближний город и лишь потом, проехав некоторое расстояние - следующий, а потом следующий.

Финансовый вопрос решайте сразу, то есть честно признавайтесь, что денег у вас нет. Например, что вы потеряли кошелек.

Сев в машину, приложите максимум усилий к тому, чтобы

развлечь водителя.

Очень удобно передвигаться на судах речного и морского флота. Любое, даже самое небольшое, грузовое судно сможет предоставить вам койку в каюте, а скорее всего целую каюту. С капитаном столковаться гораздо легче, чем с проводником пассажирского поезда, потому что он на своем судне царь и бог. Кроме того, на присутствие на борту «левых» гражданских пассажиров речное начальство смотрит сквозь пальцы.

Очень просто на борту решается проблема питания. Если вы приглянетесь, вас скорее всего будут приглашать на обеды и ужины бесплатно. Если нет, то в конце рейса попросят внести в кассу не самые большие деньги, истраченные на вашу кормежку.

Инфляция

Самый надежный способ защититься от инфляции - не иметь продукта, подверженного инфляции, то есть не иметь денег. Все другие способы абсолютной гарантии не дают.

Если этот совет вам не подходит и деньги у вас есть, то придется искать способы их сохранить от воров и инфляции.

Куда вкладывать имеющуюся в распоряжении наличность? Помните, что вы можете прогореть на мошенничестве или очередной денежной реформе.

Можно купить доллары. Но их надо где-то хранить. И есть опасность того, что не сегодня-завтра валютная политика государства изменится и валюта перестанет иметь свободное хождение на территории страны.

Золото имеет свои недостатки. Помните, что наше золото имеет цену много большую, чем на мировом рынке.

Машины, аппаратура и прочая бытовая техника морально устаревает (даже если в упаковке) и цены на нее падают.

Старинные монеты, предметы антиквариата, картины в таблице предметов, не подверженных инфляции, традиционно занимают первые места.

Для человека, не разбирающегося в тонкостях искусства, но имеющего лишние деньги, гораздо приемлемей недвижимость - квартира или комната, которые можно сдавать внаем. Конечно, сдача жилплощади не обещает таких процентов, как банки, но зато гарантирует сохранение капитала. Даже если жилплощадь упадет в цене, суммы, вырученные на сдаче внаем, смягчат ситуацию.

Но недвижимость - тоже не лучший способ помещения капитала. Лучший - вкладывать деньги в себя или в своих близких. Вкладывайте средства в образование, новые профессии, впечатления,

здоровье, качество жизни. Потому что, затратив некоторую сумму на получение новой профессии, можно впоследствии не только возместить все расходы, но и получать прибыль.

Вкладывайте деньги в себя, и вы будете защищены от любой инфляции. И от безработицы и от невостребованности обществом.

Психологическая напряженность

Психологическая напряженность каждого из нас и общества в целом является неизбежным последствием положения дел. Этот фактор в первую очередь сказывается на наших близких. На тех, на ком мы «срываем» накопившееся за день или за жизнь раздражение. Срываем, зацепившись за какой-нибудь пустяк - разбитую чашку, грубое слово, пятиминутное опоздание, потерянную газету и пр.

Причина - в хроническом стрессе, вызванном отсутствием работы, нехваткой денег, неуверенностью в завтрашнем дне. Но до истинных виновников наших бед нам не дотянуться, а разрядиться хочется. И мы обращаем наш гнев на более доступных нам людей.

Единственная реальная опора в нестабильном обществе -это люди, которые нас окружают. Особенно близкие люди. Те, с которыми мы общаемся каждый день. Те, для кого и с помощью кого мы живем. И которых, сами того не желая, мы бьем сильнее всего. В итоге - развалившиеся на две и более частей семьи. Конфликт между отцами и детьми. Разлад в имевших десятилетний и более стаж дружеских отношениях. И разобщенность всех со всеми. И одиночество, которое гораздо хуже самого жестокого безденежья.

Все планы по выходу из кризиса надо обсуждать вместе. И принимать совместные решения, чтобы поровну разделять за них ответственность, чтобы никто никого не мог ни в чем обвинить в случае неудачи.

Не надо срывать зло на ближних, разозлившись на дальних. С дальними вам не жить, а вот с обидевшимися ближними придется, но уже гораздо хуже.

Нужно просчитывать все вновь предлагаемые работы с точки зрения угрозы для семьи. Не финансовой пользы, которая очевидна, а риска отношений, который менее различим.

О конкретных приемах психологической стабилизации и способах урегулирования межличностных конфликтов можно прочитать в популярной литературе по психологии.

2.11.2. Вам продали некачественный товар

В обыденной жизни мы все являемся потребителями, если под этим словом понимать человека, пользующегося различными услугами, делающего покупки и прочее.

Объем товаров и услуг, обрушившийся на нашего неподготовленного покупателя в последние годы поставил многих из нас в нелегкое положение. Что купить? Какой товар качественный, а какой нет? И как отличить первый от второго? Сегодня мы уже осторожнее подходим к вопросу покупки, особенно дорогостоящих вещей, предпочитая возможно переплатить, но взамен получить хоть какие-то гарантии.

Законодательство регулирует отношения, возникающие при купле-продаже, имущественном найме, аренде жилого помещения, при ремонте жилого фонда, обеспечении коммунальными услугами, при абонентном обслуживании, перевозке граждан, их багажа и грузов, при заключении договоров на оказание финансовых услуг, в том числе предоставление кредитов для личных бытовых нужд, открытие и ведение счетов, осуществление расчетов при оказании консультативных услуг. Надо сказать, что данные нормативные акты не распространяются на граждан, вступающих в отношения между собой с целью удовлетворения личных бытовых нужд.

Если вы потребитель, то можете потребовать от изготовителя (продавца) следующую информацию о товаре:

- наименование (номер) государственного стандарта, которым определяются обязательные требования по обеспечению безопасности жизни и здоровья потребителей;
- цена и условия приобретения товара;
- правила и условия эффективного и безопасного пользования товарами, адреса изготовителей и предприятий, уполномоченных изготовителем на принятие претензий;
- сертификат, если товары подлежат сертификации.

Информация о продуктах питания, кроме того, должна содержать информацию о:

- весе;
- объеме;
- калорийности;
- содержании вредных для здоровья веществ (если они есть) в сравнении с допустимыми нормами их содержания (например, нитратов);
- сроке годности и правилах хранения.

Информация о непродовольственных товарах должна содержать:

- перечень основных потребительских свойств товара;
- гарантийные обязательства производителя;
- срок службы или годности;

- правила пользования, хранения и транспортировки;
- адреса предприятий, выполняющих ремонт и техническое обслуживание.

Информация о работах и услугах должна содержать сведения:

- об основных потребительских свойствах работы (услуги);
- о гарантийных обязательствах исполнителя;
- о сроке службы, установленном на результат работы, если при выполнении услуги создается предмет, предназначенный для длительного пользования.

Вдобавок к вышеуказанному при покупке или заключении договора о выполнении услуг потребителю можно посоветовать следующее:

- делая покупку, не спешите, особенно при приобретении дорогой вещи. После того как продавец проверит распакованный товар, сами попробуйте открыть и закрыть все дверцы, нажать все кнопки, покрутить все ручки. Не стесняйтесь почитать инструкцию и попросить дополнительных объяснений у продавца;
- делайте покупки в магазине, который не закроется завтра и в котором продавцы не уклоняются от вопросов, а предоставят вам всю информацию о товаре, предъявят сертификат качества и дадут собственную гарантию на обмен товара, если все-таки брак проявится в первое время пользования;
- правильно оформляйте покупку. Обязательно требуйте кассовый чек и отметки в паспорте изделия о продаже (дата, штамп предприятия и четкая подпись продавца);
- не покупайте продовольственные товары с рук в случайных местах. Исключение могут составлять только официально узаконенные рынки с соответствующей санитарной службой, где вы у любого продавца можете потребовать справку о разрешении на торговлю;
- никогда не покупайте с рук лекарства.

Претензии по качеству товара потребитель может предъявить либо по месту покупки, либо по месту жительства. В последнем случае при покупке вы должны получить информацию от продавца о местонахождении других торговых предприятий, удобных для вас, которым вы можете предъявить свои требования.

При предъявлении требования по качеству товара потребитель должен представить сам товар, товарный или кассовый чек, технический паспорт изделия с соответствующими отметками о продаже.

Предъявляя требования по возмещению убытков, причи-

ненных вследствие расторжения договора, потребитель обязан представить расчет убытков и документы, подтверждающие их размер.

Доставка крупногабаритных товаров или товаров для уценки, замены или устранения недостатков осуществляется за счет продавца. Расходы, понесенные вами при доставке прочих товаров, могут также считаться вашими убытками и подлежат возмещению продавцом.

Вы можете предъявлять претензии по качеству товара, если недостатки были обнаружены в течение всего гарантийного срока, установленного производителем. Если такие сроки установлены не были, вы можете предъявить претензии по качеству в течение 6 месяцев, а в отношении недвижимого имущества (например, земельного участка) — не позднее 2 лет со дня передачи в пользование.

На товары, потребительские свойства которых со временем могут ухудшаться (продукты питания, косметика, медицинские препараты, бытовая химия), устанавливаются сроки годности. Продажа товаров с просроченным сроком годности запрещается.

Гарантийные сроки службы товаров отсчитываются начиная со дня продажи. В том случае, если день продажи установить невозможно, срок отсчитывается со дня изготовления.

Для сезонных товаров (обувь, одежда и прочее) эти сроки исчисляются с момента наступления соответствующего сезона в соответствующем климатическом поясе.

При продаже товаров по образцам, по почте эти сроки исчисляются со дня доставки товара. Если товар нуждается в специальной установке (подключении), срок отсчитывается со дня ее производства. Если этот срок установить невозможно -со дня заключения договора купли-продажи.

Если гарантийный срок устанавливается на отдельные комплектующие изделия, то он исчисляется в том же порядке, что и гарантийный срок на основное изделие.

Если в товаре были выявлены существенные недостатки, допущенные по вине изготовителя, вы вправе предъявить требования о безвозмездном их устранении в течение всего срока службы. Если этот срок не оговорен, то в течение десяти лет.

В случае приобретения вами бракованного товара, если это не было оговорено при покупке, вы вправе по своему выбору потребовать:

- безвозмездного устранения недостатков товара или воз-

мещения расходов на исправление недостатков потребителем или третьим лицом;

- соразмерного уменьшения покупной цены;
- замены товара на аналогичный той же марки (модели, артикула) или такой же товар другой марки (модели, артикула) с соответствующим пересчетом покупной цены.

Вы вправе потребовать обмена непродовольственных товаров на аналогичные в том же торговом предприятии, если ранее купленный товар не подошел вам по размеру, форме, расцветке или по каким-то причинам не может быть использован по назначению.

Обмен должен быть произведен, если товар не был в употреблении, сохранены его товарный вид и потребительские свойства, пломбы и ярлыки, а также предъявлен товарный или кассовый чек на покупку. Обмен может быть произведен в течение 14 дней, не считая дня покупки.

Недостатки, обнаруженные в товаре, должны быть устранены изготовителем в течение 10 дней, а продавцом - в течение 20 дней. При нарушении этих сроков вы можете потребовать за возвращенный товар деньги обратно.

Если товар является товаром длительного пользования, то на время его ремонта продавец (изготовитель) по вашему требованию должен немедленно безвозмездно предоставить аналогичный товар для пользования с доставкой за свой счет. Гарантийный срок в подобном случае увеличивается на время, пока товар был в ремонте, начиная со дня вашего обращения по этому поводу.

Если стоимость товара к моменту обнаружения брака увеличилась, все расчеты производятся исходя из новой цены, в том числе и возврат денег. Это не относится к вещам, купленным в кредит.

Если продавец отказывается выполнить ваши справедливые требования, не тратьте свои нервы на спор с ним, обратитесь к администрации магазина. Если вы не найдете понимания и там, напишите соответствующее заявление и отдайте его администратору под расписку на втором экземпляре. В случае отказа отошлите заявление по почте специальным письмом - с описью вложения. Если ваши претензии опять не примут - обращайтесь в суд, через который можете дополнительно потребовать возмещения еще и морального ущерба.

Во многих городах сегодня созданы специальные службы, которые осуществляют соответствующий контроль за соблюдением прав потребителя. Обратясь к ним, вы можете получить

дополнительные консультации и помощь в защите своих прав.

2.11.3. Беженцы

Это люди, которые разом лишились всего - работы, дома, вещей, медицинского обслуживания, средств к существованию, нередко своих близких и даже надежд на завтрашний день.

Что можно сделать в таком экстремальном случае? Результат во многом зависит от везения. От того, какие документы остались целыми, а какие были утеряны в момент бегства, от того, с каким чиновником беженцу пришлось столкнуться, какую сумму удалось с собой вывезти и пр.

Что необходимо делать человеку вдруг оказавшись за пределами места, где он жил?

Во-первых, надеяться на лучшее, но готовиться к худшему. К самому худшему. К тому, что вас будут называть оккупантом, увольнять с работы, заставлять учить язык, на котором даже коренное население изъясняется с грехом пополам, бросать вам в окна кирпичи...

Еще до того, как зазвучат угрозы, надо попытаться спрогнозировать развитие событий. Достаточно лишь припомнить исторические аналогии, чтобы догадаться, какие будут приняты законы и постановления, какие события могут произойти дальше. Поняв, что ничего доброго ждать не приходится, можно написать знакомым. Поднять все старые записные книжки и конверты с адресами и в каждый адрес написать письмо. Кто-то и ответит.

Таким образом вы получите несколько точек возможной натурализации, где вам может помочь хоть кто-то. После двух-трех писем ни о чем пошлите знакомым перечень интересующих вас как потенциального эмигранта вопросов. Спрашивайте о климате, ценах на жилье, работе, ссудах, детских садах, школах, ценах на товары и отношении населения и в особенности властей к незваным гостям.

Необходимо каждодневно следить за средствами массовой информации и фиксировать адреса организаций (учреждений), приглашающих к себе эмигрантов. Затем писать туда письма, чтобы иметь представление о том, какой прием вас там ожидает.

И еще следует внимательно изучать миграционное законодательство. Причем двух стран - той, откуда вас могут выгнать, и той, куда вы собираетесь приехать.

Нужно распродавать имущество и в каждую командировку, отпуск или иной выезд с территории уже почти неродного вам государства оставлять в государстве, куда стремитесь, некоторые суммы (у родственников, на счетах в банках).

Кроме того, обязательно обучайтесь профессиям, предположительно полезным в месте нового жительства. Налаживайте полезные по линии производства и бизнеса связи.

2.11.4. Безработица

В недавнем прошлом это была совершенно незнакомая нам проблема. По статистике один дополнительный процент безработных ведет к четырехпроцентному увеличению числа убийц и четырехпроцентному - самоубийц.

Кроме прямой безработицы есть еще ее скрытые формы, такие как отсутствие достойной оплаты за труд.

Безработица есть, а методов ее полного устранения или хотя бы смягчения - нет. Нет института защиты прав безработного. Нет механизмов его материальной и психологической поддержки и реабилитации. Нет профсоюзов, способных вступить в противодействие с работодателем. И нет работодателей, которые испугались бы каких-то там профсоюзов. Нет соответствующей, а главное, работающей законодательной базы. В общем, ничего нет, кроме наступающей по всему фронту безработицы.

Данную болезненную проблему можно условно разделить на четыре составляющих: *профилактика безработицы; потеря работы; поиск работы; закрепление на рабочем месте.*

Профилактика безработицы

Наверное, самая главная проблема потерявших работу граждан - психологическая. Нет у нас соответствующей привычки.

Первая заповедь наемного работника в современный период - готовность к утрате рабочего места. Что подразумевает каждодневный и бесконечный поиск вакансий. Даже тогда, когда ваша работа вас абсолютно устраивает. Даже тогда, когда вы не предполагаете ее менять, а ваш шеф твердит, что без вас его предприятие не проживет и часа.

Тем не менее вы не должны пропускать ни одного предложения, не попытавшись законсервировать его на будущий «черный» день. Берите чужие и раздавайте свои визитки, записывайте телефоны, говорите, что не позже, чем через полгода, в крайнем случае через год вы бросите опостылевшее вам место и если вас дождутся, то вы непременно, с готовностью и благодарностью примите предложение.

Пусть все ваши знакомые знают, что вы живете на грани безработицы, и пусть приносят вам все новые и новые предложения. В худшем случае вы убедитесь, что никому не нужны. И благодаря этому сможете вовремя сменить профессию на более популярную. В

лучшем - если вам с ходу предложат сразу несколько мест, вы убедитесь в востребованности своей специальности на рынке труда и сможете расслабиться. Но не больше чем на год. Потому что через год все может измениться. И значит, надо снова продолжать поиск вакансий.

Профилактикой безработицы можно считать различные подработки и «халтуры», которые в случае потери места могут превратиться в основной способ зарабатывания средств к существованию. Поэтому, берясь за побочные работы, лучше примерять их к будущему, выбирая не единовременные, пусть даже хорошо оплачиваемые, а те, которые дают хоть и меньший, но зато постоянный заработок и позволяют построить долговременные производственные отношения с нанимателем. *В нестабильном, равно как и в конкурентном обществе очень важно умение мыслить стратегически, то есть с позиций завтрашнего, а еще лучше послезавтрашнего дня, а не следующей секунды.*

В какой-то степени подменить приработок, а при удачном раскладе и основную работу может ремесло. Это то, что человек умеет делать руками: шить, вырезать, лепить, вязать, класть печи, ремонтировать электронику, рисовать картины... Только надо уметь делать это очень хорошо.

И тогда вы будете конкурентны на рынке услуг и творческих поделок. Такой уровень достигается опять-таки годами упорного труда. Поэтому брать в руки спицы, резец или кисть лучше заранее, совмещая творческое хобби с основной работой.

Профилактика угрозы безработицы должна касаться всех членов семьи. Именно поэтому им нежелательно работать в одном и том же месте, тем более по одной специальности. При сокращении отдела либо всего предприятия все кормильцы семьи одновременно оказываются без средств к существованию. При разделении специальностей и мест работы по крайней мере один член семьи останется на плаву и поможет перетерпеть тяжелые времена.

Точно так же ко всем членам семьи относятся советы, касающиеся приработков и освоения ремесел. Замечательно, когда отец может перебросить часть наиболее простых заказов, например по ремонту радиоаппаратуры, на сына или мать -отдать легкие выкройки дочери. Тогда, во-первых, можно освоить большее количество заказов. А во-вторых, - обучить детей определенным навыкам, которые помогут им выживать в будущем.

Еще одно средство профилактики касается тоже всех членов семьи. Это создание семейного «фонда безработицы». Готовясь к

последующему выживанию, очень желательно создавать определенные накопления, которые создадут предпосылки для развития семейного бизнеса или получения новой профессии при утрате работы.

Главным оружием против безработицы является приобретение новых, востребованных на рынке работ, профессий.

Освоение новых профессий

Для начала ищите учителей там, где вы еще работаете, в соседнем кабинете.

Именно на работе вы можете непосредственно наблюдать за более квалифицированной работой или дополнительно освоить смежную специальность. Заинтересовывайте своих наставников материально.

Не надо искать курсы. Надо искать людей!

Очень выгодно учиться новой профессии, подрабатывая по совместительству официально или подрядившись к заваленному работой специалисту в частном порядке. Даже получая впятеро меньше, чем ваш работодатель, вы останетесь в выигрыше. Ведь ваша задача - не деньги заработать, а знания получить. А он, ваш учитель, отвечая за конечные результаты работы, будет заинтересован вас контролировать и ваши ошибки разъяснять. Только учитесь не формально, не галочки ради, а для себя, вникая в каждую мелочь, разбирая каждый недопонятый вопрос, дублируя каждое действие учителя.

Овладели одной профессией - начинайте осваивать другую, если не хотите работать по первой.

Глядишь, к тому времени, когда вам укажут на дверь, вы будете иметь две-три ходовые специальности, вдвое-втрое увеличив свои шансы на трудоустройство. Не исключено, что вы найдете себе работу, не выходя за ворота родного предприятия.

Все это смягчит удар в момент потери основного заработка, но, увы, не может гарантировать сохранение рабочего места. И вас все-таки могут уволить...

Первое, что вам следует в этот момент сделать, - не найти новую работу, а правильно уйти с прежней. Без глупой ругани, обвинений и потери собственного лица. При выборе правильной тактики поведения это можно сделать с пользой для своего будущего. Правильный уход с работы - это начало ее успешного поиска.

Уход с работы

При увольнении с прежнего рабочего места следует соблюдать принцип «не навреди».

Не стоит излишне интриговать и грозить всем и вся жуткими карами. Даже если вы в душе можете винить начальников и недоброжелателей в потере работы. Даже если вы считаете увольнение несправедливым.

Помните, если увольняют именно вас - значит, вы слабее тех, кто остается.

Вам страшно сталкиваться со всемогущим начальником лоб в лоб? Привлекайте себе в помощь общественные организации социальной направленности. У них есть юристы и есть опыт похожих случаев.

Не нашли бесплатных помощников - объединяйтесь с себе подобными. В случае если вас уволили незаконно и юридически аргументированный разговор с начальством не получился, готовьте исковое заявление и ступайте в суд. И не забудьте приплюсовать к требованию о восстановлении на рабочем месте иск на покрытие материальных (в смысле расходов на адвоката, проезд к зданию суда на общественном транспорте и пр.) и моральных издержек.

Если же вас уволили на законном основании, то постарайтесь извлечь из предприятия, с которым вы расстаетесь, максимум пользы: полагающиеся по закону компенсации, пособия, именные акции и тому подобные материальные блага. Потребуйте то, что вам причитается по закону.

Если возможно, постарайтесь оттянуть момент увольнения на 2-3 месяца. Это даст вам дополнительное время на поиск новой работы. Сопротивляясь против мгновенного увольнения, пытайтесь искать компромиссные - «и нашим и вашим» -варианты:

- А если переоформиться на полставки?..

- Или переучиться, поменяв профессию на более нужную предприятию?..

- Или взять дополнительные нагрузки?..

- Или уйти в отпуск без содержания, но с сохранением записи в трудовой книжке и соответствующих медицинских и прочих льгот?

И другие подобные аргументы. Вдруг вы получите столь необходимую вам передышку.

Особенно глупо ругаться с начальством до того, как оно даст вам характеристики и рекомендательные письма. А брать их надо, вернее, нужно требовать. Лишние бумажки, подтверждающие ваши трудовые навыки, не помешают. Даже в суде, где вы будете отстаивать свои права, а ваши начальники, напротив, доказывать, что вы самый нерадивый работник. А как же тогда подписанные ими и подшитые к делу характеристики?..

При устройстве на другую работу дополнительные добрые слова в ваш адрес не помешают. На Западе такие производственные характеристики называют рекомендательными письмами. И без них - ни шагу.

Обязательно запасайтесь документами, подтверждающими ваше нестандартное техническое мышление - патентами, свидетельствами о внедренных рацпредложениях, выигранных конкурсах и пр.

Было бы хорошо, если бы свои заключения о вашей работе дали от своих фирм заказчики, с которыми работали вы или ваши коллеги, со звонкими званиями и должностями. Все эти бумаги составят ваш рейтинговый портфель, с помощью которого вы будете воевать с конкурентами за будущие рабочие места и набивать себе цену перед работодателями.

Если возможно, прихватите с собой образцы созданной вами продукции, например компьютерные программы. Постоянно накапливайте архив образцов своей работы.

Обязательно сохраните связь с людьми, работавшими рядом с вами. Даже если они остались, а вас сократили. Это не их вина - это ваша беда. Не хлопайте дверью, чтобы иметь возможность ее вновь открыть, когда понадобится.

Поиск работы

Психологический настрой на поиск

При всей кажущейся второстепенности этого пункта именно он определяет успех устройства на работу. Поиск работы -это всегда контакт с людьми. Значит, без знания психологии здесь не обойтись. Нужно уметь знакомиться с людьми, располагать к себе, правильно формулировать свои мысли и просьбы, составлять о себе требуемое мнение и пр.

Вам может показаться, что вы хуже других. Стыдно того, что вы не в состоянии обеспечить благополучную жизнь своим близким. Не нужно думать, что вы неудачник. Только уверенность в себе и оптимизм помогут найти новую работу.

Механизм поиска работы

Поиск работы надо начинать в месте ее потери - в соседнем цехе, лаборатории, кабинете. Но начать, расширительно трактуя свою специальность. При таком подходе вам, вполне вероятно, не придется покидать пределы своего предприятия.

При неудаче круг поиска расширяется. Вплоть до смены места проживания.

Только прежде чем обращаться в официальные и обще-

ственные организации, призванные помочь в обеспечении нуждающихся рабочими местами, следует обратиться к листу бумаги. Вернее, к трем листам бумаги. А лучше к нескольким общим тетрадям. Потому что поиск работы - это большое количество информации, запомнить которую в подробностях невозможно. А знать надо.

В первую тетрадь надо будет заносить всю собираемую вами при поиске работы информацию: к кому обращались, что вам сказали, когда просили перезвонить...

Для удобства можно расчертить тетрадь на колонки. В первой проставить число и время визита. Во второй - фамилию, имя, отчество, должность человека, с которым вы разговаривали. В третьей - телефон, адрес. В последней и самой большой - конспективно изложить содержание разговора. Даже если результат был никакой, все равно записать. Может быть, впоследствии конспект этого разговора вам пригодится для передачи третьему лицу. Например, в виде жалобы.

Надо понять, что в современной действительности поиск работы - это долгое, нудное, связанное с обработкой больших объемов информации дело. В основе которого должны лежать учет и контроль!

Затем заведите вторую тетрадь, куда впишите фамилии и телефоны всех родственников, близких и знакомых, знакомых родственников и т.д. Начиная от одноклассников, сидевших с вами за одной партой, и кончая женой троюродного брата. Против каждой фамилии следует проставить место работы и должность и прикинуть, кто в наибольшей степени близок к вашему профессиональному профилю. Затем позвоните, а лучше сходите в гости. И честно скажите, что вам нужна работа.

Изложив близким и дальним родственникам, знакомым свою просьбу, постарайтесь закрепить память о себе. Например, оставьте заранее написанный и распечатанный листок с указанием вашей специальности и работ, которые мы можете выполнять.

Не поленитесь перезвонить. А спустя некоторое время -еще раз. Если вы не напоминаете о своей проблеме, значит, она не такая уж срочная и серьезная. Звоните, не бойтесь показаться назойливым. Я уверен, что люди, к которым вы обратились с просьбой (с просьбой, а не с демонстрацией своего благополучия), не возненавидят вас за повторные напоминания.

Не отказывайтесь от приработков, которые вам, войдя в ваше положение, нашли. Во-первых, после двух-трех отказов вам перестанут что-либо предлагать. Во-вторых - это новый опыт,

знакомство с новыми профессиями. В-третьих, какой-никакой, а приработок. При некотором везении приработки могут заменить основную работу.

Стиль общения при поиске работы

Не пренебрегайте гигиеной. Это тоже отражается на успехах трудоустройства.

Элементарные советы: помойтесь, побрейтесь, причешитесь, погладьте одежду, почистите зубы...

Одеваться следует строго, предпочитая классический стиль. Поменьше бижутерии и косметики. В идеале — подсмотреть стиль одежды и манеру поведения, принятые в организации (фирме), в которую вы нанимаетесь. И вообще старайтесь побольше узнать о ее традициях.

Не забудьте прихватить с собой блокнот, ручку... Но главное - выписки из трудовой книжки, документы, подтверждающие профессиональные навыки и классность, дипломы о высшем, среднем, техническом и всяком другом образовании, водительские права, рекомендательные письма с прошлых мест работ и подработок, справки о физическом и психическом здоровье...

Сложите все эти бумаги в хорошо оформленную папочку и предъявляйте по первому требованию.

Разговаривая с работодателем, надо смотреть ему в глаза и быть спокойным и уверенным или талантливо изображать спокойствие и уверенность. Говорить следует не спеша, внятно, четко формулируя свои мысли и коротко. Не надо говорить лишнего, особенно если вас будут пытаться вызвать на откровенность. Говорите только то, что есть в документах, и что характеризует вас с лучшей стороны.

Рассказав все, что вы хотели о себе рассказать, приготовьтесь отвечать на вопросы, на которые заранее заготовили ответы. Вот несколько типичных вопросов, которые могут вам задать.

Почему пришли именно к нам?

На какую должность вы претендуете? И почему именно на нее?

Как вы представляете себе работу здесь? Чего вы в профессиональном плане хотите добиться? Каковы, на ваш взгляд, ваши достоинства и недостатки?... Сколько вы хотите получать? Максимум? И минимум? Какую работу за это готовы выполнять?

Как относитесь к переработкам? И что может компенсировать вашу к ним нелюбовь?

И обязательно отрепетируйте перед зеркалом свои монолог и ответы, чтобы речь лилась мягко и красиво.

Ответив на вопросы, сформулируйте ваши требования к работе, на которую вы нанимаетесь.

Будут ли вам оплачивать бюллетени, в каком размере и как долго?

Выделят ли места в детском саду? И сколько это будет стоить?

Отпустят ли вас в отпуск летом или только в январе?

Есть ли надежды на профессиональный и служебный рост?

Есть ли перспективы бесплатной учебы, квартиры, домов отдыха?

Чем больше вы зададите вопросов - тем лучше. Лучше для вас, потому что вам работать на этом предприятии.

Получив ответы, идите к работникам этого предприятия. На этот раз в любом виде, но обязательно с коньяком, водкой и конфетами. И в ходе непринужденной беседы незаметно задайте им те же самые вопросы. И другие, которые вы хотели, но боялись задать. Только так вы можете узнать правду о своей новой работе и сможете устроиться на эту работу.

Центры занятости

До посещения центра занятости поинтересуйтесь правами безработного. На что вы можете рассчитывать, что просить, что потребовать? С походом в центр лучше не затягивать, так как срок между сокращением рабочего места и регистрацией безработного ограничен несколькими неделями, после которых получить пособие будет затруднительно.

В центре занятости надо проявить максимум настойчивости в отстаивании своих интересов. Следует понять, что чиновник, сидящий перед вами, мало заинтересован в вашей судьбе.

Явившись в центр, не спешите вставать в очередь в кабинеты. Потолкайтесь среди народа, поговорите, послушайте...

Что касается предлагаемых в центре учебных курсов, то полезность их зависит от специфики местных условий. В любом случае имеет смысл поинтересоваться, сколько выпускников смогли устроиться на работу после их завершения. Куда устроиться? На каких условиях? Хорошо бы встретиться с теми выпускниками и поговорить. Следует выбрать курсы, которые демонстрируют наибольшую результативность.

Негосударственные фирмы по трудоустройству

К походу в негосударственные фирмы следует готовиться особенно тщательно. В отличие от государственных центров, главной задачей которых является помощь безработным, частные фирмы сориентированы на работодателя. Именно с него они берут средства

на свое существование. Безработный для них вторичен и рассматривается только с точки зрения товара, который можно выгодно продать. Соответственно цель безработного в данной торговой операции - повысить привлекательность «товара». То есть себя как наемного работника.

Частные фирмы по трудоустройству, особенно те, что отсеивают кадры для инофирм, очень конкретны, потому что отвечают за качество предлагаемого заказчику работника и предпочитают перестраховаться.

Частные биржи, которые за свои услуги требуют с безработных деньги, лучше избегать. Если фирма не брезгует мелочевкой, которую можно выудить из кармана потерявшего работу человека, значит, это почти наверняка нищая фирма, не имеющая реальных связей с работодателем. Серьезный посредник, которому верят и к которому обращаются, не будет опускаться до мелочного попрошайничества. Тем более что поиск ему оплачивает работодатель.

Иногда в трудоустраивающие фирмы можно лично не являться, а созваниваться или рассылать соответствующего содержания факсы и компьютерно-почтовые сообщения. И лишь когда на ваше предложение откликнулись, ехать на собеседование.

Надо уметь убедительно представлять свои выдающиеся способности словесно - по телефону и письменно - на бумаге, чтобы заинтересовать организацию и получить аудиенцию. Письменное сообщение для убедительности можно назвать резюме.

Телефонное представление и рассылку резюме можно использовать и при прямом устройстве на предприятия.

Предприятия

Для начала надо открыть справочник и переписать факсы и адреса электронной почты предприятий вашего профиля - тех, где может быть востребована ваша профессия. Затем разошлите свои резюме, где сжато, но очень убедительно изложены ваши преимущества перед другими претендентами на место.

Вначале вы пишете свои фамилию, имя, отчество, пол, семейное положение. Затем перечисляете, когда родились, где и каким профессиям учились, где, когда и в какой должности работали, научные звания и степени, другие трудовые отличия и награды и прочие заслуги.

Не забудьте указать, на каких языках разговариваете, какими дополнительными профессиональными навыками владеете, с какой техникой умеете обращаться. Далее сами себя характеризуете в качестве положительного во всех отношениях работника и сообщаете,

на какую должность претендуете. В конце - контактный факс или телефон.

При устройстве в инофирмы лучше составлять резюме по установленным западным образцам, приведенным в литературе, посвященной бизнесу, или взятым в фирмах по трудоустройству.

Через неделю-две, если ответа не последовало, - дублируйте отсылку, продолжая поиск по всем другим направлениям.

Объявления

Информация о вакансиях в средствах массовой информации - еще один способ трудоустройства. Объявлений о работе сейчас публикуется масса. Лучше всего просматривать специализированные газеты типа «Работа», «Вакансии» и пр. В них полезной информации больше, чем в прочих изданиях и более удобное расположение рубрик. Вам не придется читать все подряд, а только несколько страниц, посвященных вашей профессии. Но нельзя сбрасывать со счетов и колонки объявлений в текущей периодике.

Просмотр объявлений следует вести систематично. Прочитать пять объявлений в трех газетах - это еще не значит искать работу.

Газеты надо покупать каждый день и просматривать их с карандашом в руке, вырезая и наклеивая или переписывая в специальную тетрадь заинтересовавшую вас информацию с указанием источника и числа.

Против каждого объявления необходимо писать, что по нему сделано, для экономии времени сокращая слова или используя условные значки. Например: «Зв.» - звонили, «П.Зв.» -просили перезвонить, «О» - отказ, «Ч.Н.» - звонить через неделю. И далее условия работы, оплаты и пр. вплоть до мельчайших подробностей. Запомнить всю информацию вы не сможете и неизбежно начнете путать районы, условия оплаты, обязанности и прочее.

Затем сделайте анализ наиболее подходящих вариантов. Ведь совершенно необязательно, что самая выгодная работа та, где предлагают больше денег. К примеру, в другом месте платят меньше, но гарантируют бесплатные проезд и обед. И если прикинуть, сколько у вас будет уходить на оплаченное из вашего кармана питание и билеты в общественном транспорте, то второй вариант при меньшем заработке приносит гораздо больший доход. Или при равной оплате и прочих условиях на одну работу придется ездить с двумя пересадками, и, значит, она менее выгодна.

Желательно еще учесть продолжительность рабочей недели и отпуска, медицинское обеспечение, возможность повышения своей квалификации и пр.

Сразу отбрасывайте объявления, где вам предлагают высокооплачиваемую работу в случае, если вы переведете символическую сумму по указанному адресу. Такое объявление гарантирует заработок только человеку, подавшему его.

Следующие по степени распространенности в неспециализированных газетах объявления, предлагающие заработок от пятьсот до тысячи и выше долларов в месяц. Работа, называемая на бизнес-языке «сетевой маркетинг», вам не подходит. Даже если вам в качестве дополнительной приманки обещают собеседования, конкурсы, бесплатное обучение, дипломы и тому подобную мишуру.

Лучше сразу зачеркивайте подобные объявления. Или же с ходу спрашивайте о виде и цене товара и выбирайте тот, который вы реально сумеете продать через знакомых, родственников или на ближайшем стихийном базарчике. Пятьсот долларов вы, конечно, не заработаете, но хоть что-то...

Объявления об учебе с последующим трудоустройством соблазнительны - получить новую профессию и сразу же получить высокооплачиваемую работу. Правда, за учебу надо выложить немалые деньги, но они, как уверяет реклама, вернутся уже через месяц работы. Лучше не доверять курсам, которые за две-три недели обещают вас сделать квалифицированным специалистом. Невозможно научить программированию или иностранному языку за три недели или за три месяца. Зачем тогда люди по пять лет учатся в институтах?

Обратите внимание, что ускоренные учебные программы почти никогда не предлагают овладевать конкретными специальностями. А что касается последующего трудоустройства, то это чаще всего лишь рекламный трюк, привлекающий внимание и наличные средства простофиль. Прежде чем поверить в гарантированное трудоустройство, вы попросите показать договоры с соответствующими организациями.

Наиболее интересны объявления, которые предлагают конкретную, со строго определенными параметрами работу и где указана оплата. В этом случае понятно, что место не «липовое» и работодатель не хочет вести беседы с сотнями прочитавших объявление претендентов, для чего четко указывает, какого работника желает иметь. Такие объявления наиболее реалистичны.

Кроме пассивного использования средств массовой информации, т.е. чтения объявлений, те же объявления можно давать о себе, перечисляя свои достоинства и подходящую вам работу. Помещайте их в газеты бесплатных публикаций. А если за деньги, то

только в узкоспециализированные, рассылаемые по предприятиям вашего профиля издания. В этом случае гораздо больше шансов, что ваше объявление попадется на глаза работодателю.

Закрепление на рабочем месте

Итак, работа найдена. Теперь главная задача, стоящая перед бывшим безработным, - ее не потерять. Каким образом? Лучше всего - быть и оставаться полезным в том производстве, где вы задействованы. Для того всячески повышать свой профессиональный уровень. Чем сложнее будет вас заменить на другого работника, тем выше вероятность, что очередное сокращение вас не коснется.

Осваивайте технологии, которые не могут или не хотят осваивать другие. Переучивайтесь. Монополизируйте вновь поступившие средства производства. Конкурентов у вас будет немного.

Делайте карьеру. Занимайте ключевые должности.

При угрозе сокращения затевайте долгосрочные проекты. Только обязательно завязывайте их на себя. Если партнер, ввязавшийся в ваш проект, будет согласен работать только с вами, то о каком сокращении может идти речь? Подобный подход позволяет сохранить не только административные, но даже производственные места.

Если нелегальные методы работы вам не по силам, тогда остаются меры косвенного психологического воздействия -лесть, подхалимаж, исполнение мелких поручений, демонстрация преданности. С той же целью выйдите из всех группировок, кроме группировки вашего начальника. Не участвуйте в местных интригах. Даже самых, на первый взгляд, безобидных. Если вы хотите продолжать работать - избегайте интриг.

Особенно будьте осторожными на новом месте службы. Там, чтобы понять, кто с кем и против кого дружит, надо проработать минимум полгода. Будьте со всеми одинаково вежливыми, одинаково предупредительными и одинаково отстраненными.

Работа за рубежом

Высокооплачиваемую работу надо получить. Западное законодательство очень жестко охраняет рабочие места, предназначенные для своих работников. У них ведь тоже безработица. И предприниматель лишь тогда может принять на работу иностранного работника, когда умудрится доказать, что его соотечественники от нее отказываются.

Верить в то, что как только наш безработный пересечет границу, на него набросятся толпы работодателей, не стоит.

В общем и целом для поиска работы Европа предпочтительней, чем Америка. Хотя в Америке найти подработку легче, но труднее получить визу.

Устроиться на работу в развитых капиталистических странах можно только либо через знакомых, которые при этом рискуют заработать административные неприятности в случае вашего «провала», либо хорошо зная язык и благодаря ему налаживая контакты. Проще всего устроиться на сезонные работы в сельском хозяйстве и обслуживающем отдыхающих бизнесе.

Не намного облегчает психологическое состояние наемного работника проставленная в паспорте въездная виза: как правило туристическая или, если за рубежом есть знакомые, готовые прислать вызов, - гостевая. В любом случае ваша виза скорее всего будет не рабочая. Туристическая виза плоха тем, что дается на очень короткий отрезок времени, обычно меньше месяца. Пока вы найдете работу, пока в нее вникнете, пора уже уезжать. И ваш заработок не возместит даже затрат, связанных с оформлением документов и въездом в страну.

Гостевая виза дает чуть большие, но тоже ограниченные возможности. А главное, совершенно неизвестно, как пославшие вам вызов знакомые или родственники отнесутся к вашему намерению подработать. Скорее всего без энтузиазма, потому что гость, занимающийся на территории страны пребывания противозаконной деятельностью (которой в том числе является нелегальная работа), способен доставить им массу неприятностей.

Можете также попробовать заключить с фирмой, предлагающей вам работу за границей, договор, где оговорить, что данная фирма в случае неудачи обязуется вернуть вам деньги в сумме... И указать запрошенную с вас сумму. Впрочем, на это они тоже скорее всего не согласятся.

Если и можно верить посредникам, предлагающим работу за границей, то только тем, кто берет деньги с заработка, то есть с того, что вы получите там, куда вас направили. Пусть даже десять, пусть даже пятьдесят процентов со всей заработанной суммы, но потом, а не загодя. Если они готовы произвести с вами расчет после возвращения или после месяца работ, значит, они действительно располагают вакансиями, а не блефуют.

Глава 3. БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕЛОВОГО ЧЕЛОВЕКА

3.1. Психология поведения в экстремальных ситуациях

3.1.1. Вводные замечания

Пока человек находится в знакомой ему обстановке, он ведет себя обычно. Но как только наступает сложная, а тем более опасная ситуация, с ним могут происходить самые невероятные изменения. В экстремальной ситуации многократно возрастают психологические нагрузки, меняется поведение, снижается критичность мышления, происходит нарушение координации движений, понижается восприятие и внимание, меняются эмоциональные реакции и многое другое.

В экстремальной ситуации, иначе говоря в ситуации реальной угрозы, возможна одна из трех форм реагирования:

а) резкое понижение организованности (дезорганизация) поведения;

б) резкое торможение активных действий;

в) повышение эффективности действий.

Дезорганизация поведения может проявляться в неожиданной утрате приобретенных навыков, которые, казалось, доведены до автоматизма.

Повышение эффективности действий при возникновении экстремальной ситуации выражается в мобилизации всех ресурсов психики человека на ее преодоление. Это - повышенный самоконтроль, четкость восприятия и оценки происходящего, совершение адекватных ситуации действий и поступков. Такая форма реагирования, конечно же, самая желательная, но у всех ли и всегда ли она возможна?

Для этого необходимы определенные индивидуально-психологические качества и специальная подготовка к действиям в экстремальной ситуации. Если вы сможете понять, что, как и почему происходит с вами, что и как следует делать для того,

3.1.2. Верно оценить ситуацию - первый шаг к правильному решению

Чтобы в экстремальной ситуации принять более или менее правильное решение, необходимо, насколько это возможно, разобраться в том, в какую ситуацию вы попали.

Во-первых, в ситуации угрозы применения силы прежде всего следует определиться, насколько она реальна, можно ли избежать наступления нежелательных последствий. Оцените место, где угрожают. Если это ваш рабочий кабинет или жилое помещение, то следует учесть, что угрожающий гораздо хуже вас ориентируется в

обстановке: вы знаете, где находится та или иная вещь.

Но в жилом помещении могут находиться ваши близкие, и угроза может при определенных обстоятельствах обернуться против них. Однако это может быть помещение, в котором хозяином является угрожающий, и здесь инициатива в большей мере на его стороне.

Другая ситуация - улица. Одно дело - улица, на которой есть люди, другое - когда вокруг никого и возможность появления кого бы то ни было весьма сомнительна.

Во-вторых, время, когда возникает угроза применения силы. В темное время суток любая угроза воспринимается иначе, чем днем. Тут может сработать установка, что насилие совершается преимущественно в ночное время. Да и вообще многих людей темнота сама по себе может держать в повышенном напряжении.

В-третьих, количество людей, сопровождающих угрожающего. Одно дело, если он один, совершенно иное, если с ним несколько человек. Характер взаимоотношений между ними может сориентировать вас в том, кто из них главный, впервые ли они совершают подобное деяние или действуют как слаженный механизм.

В-четвертых, физические данные и экипировка угрожающего. О физических данных и их оценке - чуть позже, а сейчас несколько слов об экипировке. Характер одежды до определенной степени может свидетельствовать о том, готовился ли к встрече с вами угрожающий, соответствует ли она его намерениям. В одежде свободного покроя можно легко спрятать орудия насилия, которые впоследствии человек может применить.

Все, о чем шла речь выше, имеет прямое отношение и к ситуации непосредственного физического нападения. Но здесь важно своевременно сориентироваться в том, насколько реальна возможность избежать наступления нежелательных последствий, есть ли возможность ретироваться без ощутимых моральных, физических и материальных потерь. При непосредственном нападении следует взять в расчет и собственное физическое состояние.

При анализе обстановки, когда вас пытаются шантажировать, следует обращать особое внимание на следующие моменты.

Во-первых, имело ли на самом деле место то событие, которое использует шантажист. Если того, чем вам пытаются угрожать, не было, то далеко не всегда стоит об этом сразу же уведомлять шантажиста. Но иногда может сложиться ситуация, когда само по себе событие имело место, но выглядело оно совершенно иначе, чем это излагается в угрозе. В данной ситуации необходимо оперативно оценить, сможете ли вы доказать, как на самом деле выглядело это

событие.

Во-вторых, насколько реальна возможность скомпрометировать вас в случае отказа выполнять требования шантажиста. Каковы для вас могут быть последствия, каким способом этого будут пытаться достичь.

В-третьих, есть ли у вас время для нейтрализации возможных отрицательных последствий, можно ли хотя бы на немного оттянуть их наступление.

В-четвертых, задевает ли угроза ваших близких или касается только вас. Ведь это разные ситуации, когда шантажируют наступлением вредных последствий для вас самого и сейчас или когда угроза касается ваших близких, но в будущем.

В-пятых, осуществляется ли шантаж по телефону, в письменном виде или при личном контакте с шантажистом.

Необходима диагностика не только ситуации, но и противника, который, по сути, и является непременным элементом самой ситуации.

Диагностика противника, от которого исходит угроза, может быть весьма фрагментарной, а может быть и довольно глубокой - все зависит от ситуации. Вряд ли целесообразно выяснять уровень интеллекта или наличие чувства юмора у человека, замахнувшегося для удара.

Лиц, от которых исходит угроза нападения или шантажа, можно классифицировать на три большие группы:

1) психически нормальные люди, находящиеся в состоянии, когда не наблюдается отклонений в поведении;

2) психически нормальные люди, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;

3) люди с патологическими отклонениями в психике. Если наличествует угроза физического нападения или оно

уже осуществляется, то в первую очередь необходимо сориентироваться в физических данных партнера: рост, вес, телосложение, характерные признаки, указывающие на то, что он проходил какую-то специальную подготовку.

Обратите внимание на то, как человек стоит. Боксер, как правило, принимает открытую, но все же боксерскую стойку, непроизвольно сжимает кулаки, нередко кулаком ведущей руки постукивает в открытую ладонь другой, как бы играя сам с собой (тут вы можете получить наглядную информацию о том, левша он или правша). Нередко у боксеров можно наблюдать характерные изменения в строении носа - как следствие неоднократного

травмирования переносицы.

Борец обычно стоит несколько опустив плечи, руки -вдоль туловища, они могут быть полусогнуты, пальцы как бы готовы что-то схватить, ноги - на ширине плеч или чуть шире. Стойка может восприниматься как угрожающая, движения более плавные, чем у боксера.

Человек, занимающийся каратэ, может непроизвольно принять одну из стоек этого вида противоборства, ноги и руки занимают характерное положение, пальцы не всегда сжаты в кулаки, но если и сжаты, то гораздо плотнее, чем это делают боксеры.

Как правило, все эти люди имеют хорошее телосложение, развитую мускулатуру, хорошо двигаются, смотрят на партнера, фиксируя малейшие изменения в его поведении.

Кстати, зафиксировать внешние признаки угрожающего, нападающего, шантажирующего крайне важно, поскольку не исключено, что вам придется вступить в отношения с правоохранительными органами, и тогда любая замеченная мелочь может пригодиться.

Если позволят время и условия, целесообразно обратить внимание на рост, особенности телосложения, цвет волос и особенности прически, цвет глаз, форму лба, носа, губ, подбородка, ушей. Обращайте внимание на то, во что одет противник, но самое главное - особые приметы, выделяющие данного человека.

К особым приметам относятся не только родинки, шрамы, наколки, какие-либо физические изъяны, но и манеры говорить, жестикуляция, особенности голоса, произношения, лексика и многое другое, что в совокупности характерно только для этого человека.

Если угрожавший общался по телефону, обратите внимание на характер звонка - местный или иногородний, как абонент представился, сразу же повел речь о существе дела, не спросив, с кем разговаривает, или вначале уточнил, с кем он говорит.

Характеристика его речи - быстрая или медленная, внятность, наличие заикания и акцента, четкость и другие особенности произношения. Голос - громкость, тембр, хриплый, мягкий, нетрезвый. Манера говорить - спокойная, уверенная, связанная, бессвязная, неторопливая, торопливая, пристойная, непристойная, озлобленная, эмоциональная, бесцветная.

Наличие шумов, сопровождающих разговор, - другой голос, который подсказывает, что говорить абоненту, тишина или сильный шум, звук транспорта (поезд, метро, автомобиль, самолет), шум станков, канцелярских машин, телефонных звонков, музыка, шум

улицы.

Вступая в непосредственный контакт с угрожающим, следует также обратить внимание и на степень его агрессивности. Направлена ли она конкретно на вас, что может свидетельствовать о личных мотивах, или это агрессивность общего характера, то есть направлена на вас просто как на объект, над которым поручено произвести насилие. Попытайтесь оценить, насколько реальна вероятность насилия или же вас пытаются «взять на испуг».

Важно определить эмоциональное состояние противника -от этого зависит характер и быстрота его действий, степень агрессивности, возможность ведения диалога с ним и уклонения от вредных для вас последствий.

Опишем некоторые эмоциональные состояния и покажем, как по внешним признакам можно определить, какую (или какие) эмоцию испытывает угрожающий.

Страх - иногда можно столкнуться с ситуацией, когда угрожающий или нападающий сам боится. При страхе, как правило, происходит резкое сокращение мышц, за счет чего у человека, испытывающего страх, появляется скованность в движениях. Они несколько раскоординированны, можно достаточно четко зафиксировать дрожание рук, особенно кончиков пальцев, ног и т.д.

Брови почти прямые, несколько приподняты, их внутренние уголки сдвинуты друг к другу, лоб покрывают горизонтальные морщины. Глаза раскрыты достаточно широко, нередко расширены зрачки,, нижнее веко напряжено, а верхнее слегка приподнято. Рот открыт, губы напряжены и немного растянуты. Взгляд воспринимается как бегающий.

Происходит более активное потоотделение, хотя в помещении или на улице комфортная температура. Пот можно наблюдать в следующих зонах: лоб, над верхней и под нижней губой, на шее, подмышках, ладонях, спине. Человек активно вытирает пот, его лицо бледнеет.

При страхе могут происходить изменения голоса и речи. Громкость голоса снижается порой до шепота, меняется темп речи, она становится более замедленной, с заметными паузами между слогами, словами, фразами. Часто эти пустоты заполняются междометиями, словами-паразитами.

Гнев нередко можно наблюдать при агрессивном поведении. Именно эта эмоция - показатель степени агрессивности партнера. Его поза приобретает урожающий характер, человек выглядит так, будто готовится к броску. Мышцы напряжены, но нет характерного для

страха тремора. Лицо нахмурено, взгляд может фиксироваться на источнике гнева и выражать угрозу. Ноздри расширяются, крылья ноздрей вздрагивают, губы оттягиваются назад, иногда настолько сильно, что обнажают стиснутые зубы. Лицо бледнеет, но чаще краснеет. Иногда можно заметить, как по лицу человека, испытывающего гнев, пробегают судороги.

Резко повышается громкость голоса, часто угрожающий срывается на крик, кулаки сжаты, на переносице резкие вертикальные складки, глаза прищурены.

Речь с нотками угрозы сквозь зубы. Могут иметь место весьма грубые слова, обороты и нецензурная брань. Характерно, что в сильном гневе даже люди нерусской национальности нередко используют русскую нецензурную лексику.

Следует особо отметить, что при гневе человек ощущает прилив сил, становится гораздо более энергичным и импульсивным. В этом состоянии он испытывает потребность в физическом действии, и чем сильнее гнев, тем больше эта потребность. Самоконтроль снижен.

Презрение - в отличие от гнева эта эмоция редко вызывает импульсивное поведение, но не исключено, что именно поэтому человек, демонстрирующий презрение, в чем-то более опасен разгневанного.

Внешне это выглядит примерно так: голова поднята вверх, и даже если человек, демонстрирующий презрение, ниже вас ростом, то создается впечатление, что он смотрит сверху. Можно наблюдать позу отстраненности и самодовольное выражение лица.

Отвращение - негативная эмоция, могущая стимулировать агрессию. Человек, испытывающий отвращение, выглядит так, будто ему в рот попало что-то отвратительное или он почувствовал крайне неприятный запах. Нос наморщивается, верхняя губа подтягивается вверх, иногда создается впечатление, что у такого человека косят глаза. Как и при презрении -поза отстраненности, но без выраженного превосходства.

Отвращение в сочетании с гневом может вызвать весьма агрессивное поведение, поскольку гнев мотивирует нападение, а отвращение - потребность избавиться от неприятного.

Не будем останавливаться на описании таких эмоций, как радость, удивление, горе, стыд, поскольку они не столь характерны для ситуаций агрессии, нападения. Но если человек, причиняющий боль, демонстрирует внешние признаки радости, то это как минимум признак садизма.

Человек «не в себе»

Нередко угрозу нападения, само нападение или шантаж осуществляет человек, находящийся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Алкоголь и наркотики приводят психику нападающего или угрожающего в состояние повышенной возбудимости, резко снижают уровень самоконтроля. Именно поэтому иногда бывает важно определить, какой «допинг» и сколько принял противник и что от него можно ожидать.

Признаки алкогольного опьянения так хорошо известны, что нет нужды их подробно описывать. Но важно знать: наиболее опасны легкая и средняя стадии опьянения, вызывающие нередко повышение агрессивности. Некоторые принимают алкоголь для «храбрости», преодолевая тем самым чувство страха, признаки которого тем не менее можно зафиксировать.

При алкогольном опьянении снижается критичность восприятия происходящего, такой человек с трудом воспринимает или вообще не воспринимает какую бы то ни было аргументацию. Движения активизируются и быстро могут перейти в агрессивные. Как правило, физическому нападению в подобных ситуациях предшествует ругань, брань, угрозы.

Человек, находящийся в состоянии наркотического опьянения, внешне выглядит практически как любой нормальный человек, и тот, кто ни разу не видел людей в таком состоянии, может этого и не заметить.

Наркотическое опьянение характеризуется, как правило, повышенной активностью в движениях: быстрая, чрезмерно живая речь, не совсем адекватное реагирование на вопросы, своеобразный «блеск» в глазах, иногда беспричинный смех, в целом состояние эйфории. У некоторых людей в этом состоянии уменьшается чувствительность к боли, практически может не осознаваться ответственность за свои действия, отсутствует чувство сопереживания другим. Все это характерно для легкого наркотического опьянения, которое действует возбуждающе.

У хронического наркомана можно зафиксировать следы от уколов, мешки под глазами. Следует иметь в виду, что реакция на наркотик может быть достаточно кратковременной, а окончание его действия в экстремальной для наркомана обстановке может вызвать у него абстиненцию, следствием которой будет резкое ухудшение его состояния, он может стать подавленным, злобным, еще более возбужденным и агрессивным.

У него может возникнуть непреодолимое желание как можно

скорее устранить препятствие на пути к очередной дозе наркотика. У некоторых наркоманов этот период активизации длится непродолжительное время, после которого может наступить период резкой депрессии, вплоть до эпилептических припадков, когда человек становится практически беспомощным.

Агрессия может исходить от человека, страдающего расстройством психики. Весьма условно такие люди подразделяются на четыре группы: больные, страдающие шизофренией параноидального типа; больные, страдающие маниакально-депрессивным психозом; больные с антисоциальным поведением; лица с неадекватной реакцией.

Если лицо, угрожающее нападением, относится к первой группе, то следует учесть, что такие люди практически утратили всякую связь с реальностью, у них часты слуховые и зрительные галлюцинации, а также маниакальный синдром, проявляющийся в мании величия либо преследования. При мании величия человек считает себя наделенным особыми качествами, вследствие чего он намного «выше» других. При мании преследования человек уверен, что его преследуют за его «особую миссию», «особый дар» и т.д.

Маниакальный человек может посчитать вас «великим грешником», от которого он должен избавить мир. Это люди с достаточно развитым интеллектом, их трудно обмануть, ввести в заблуждение. В определенных ситуациях они могут быть весьма агрессивными.

Лица, относящиеся ко второй группе, обычно находятся в состоянии такой глубокой депрессии, что теряют всякую связь с реальным миром. Часто считают себя недостойными жить, но готовы и других забрать с собой в мир иной, так как искренне считают, что окажут услугу, избавив от ужасов земного существования.

Речь больного чрезвычайно замедленна, для ответов на самые простые вопросы ему требуется от 15 до 30, а иногда и более секунд. Движения могут напоминать демонстрацию фильма в замедленном темпе. У него могут происходить спонтанные «улучшения» состояния, когда он вдруг совершенно спокойно говорит: «Ну хорошо, теперь я знаю, что надо делать». Не радуйтесь раньше времени, лучше, когда улучшение его состояния происходит постепенно.

Следующие две группы не относятся к душевнобольным, так как не теряют связи с реальностью, но и их можно причислить к разряду лиц с психическими расстройствами.

Классического манипулятора или афериста характеризует полное отсутствие чувства вины, укоров совести. Ему чужды мораль и

этика в общечеловеческом понимании, что делает маловероятной его способность относиться к тем, кому он угрожает или на кого оказывает физическое воздействие, как к людям.

Нередко он стремится к физическим удовольствиям, любит манипулировать другими людьми, умеет «подать» себя и на первых порах может сформировать о себе мнение как о приятном человеке. Повышенно импульсивен, может добиваться немедленного удовлетворения своих требований.

И, наконец, есть люди, которые, не теряя связи с реальностью, мыслят незрело, хотя и могут осознавать последствия совершаемых действий и поступков. Проявляет неадекватную реакцию на стресс, чувствует себя неудачником в жизни, человеком, которому всегда не везет. Инцидент с вами - это возможность доказать кому-то что-то важное, а физическое столкновение может рассматриваться им как одно из острых ощущений. Он нередко делает заявления типа: «Я докажу им, на что я способен».

3.1.3. Выбор тактики поведения

Невозможно остановиться на всех аспектах диагностики экстремальных ситуаций. Многое будет зависеть от способности сохранять самообладание, поскольку только при этом условии возможна адекватная оценка происходящего и принятие соответствующего решения. Существует очень много разнообразных методик, дающих возможность управлять своим состоянием.

В принципе, любая из них даст положительный результат и поможет в экстремальной ситуации. Для освоения одних нужны годы упорных и систематических тренировок, для освоения других - месяцы. Но иногда экстремальная ситуация возникает так неожиданно, что далеко не сразу можно вспомнить, какую из цепочек отработанных и заученных формул необходимо применить.

Рассмотрим не бесспорные, но эффективные экспресс-методики по релаксации. Их освоение не требует больших усилий, специального оборудования и продолжительного времени.

При внезапном возникновении экстремальной ситуации, связанной с угрозой нападения или с самим нападением, взгляните вверх, сделав при этом полный глубокий вдох и опуская глаза до уровня горизонта, плавно выдохните воздух, максимально освободив от него легкие, и одновременно расслабьте все мышцы. Расслабить мышцы можно лишь тогда, когда упорядочится дыхание. Стоит в экстремальной ситуации задышать ровно и спокойно, как мышцы расслабятся тоже, и вы очень быстро успокоитесь. Несколько полных вдохов и выдохов - и все в порядке.

Можно воспользоваться еще одним приемом. При возникновении экстремальной ситуации посмотрите на что-то голубое, а еще лучше представить, себе голубой, очень глубокий по насыщенности фон. В Древней Индии этот цвет недаром считали цветом покоя, отдыха, расслабления.

Если вы почувствовали, что страх сковывает и мешает действовать сообразно обстановке, произнесите про себя, но очень твердо и уверенно: «Не два!». Это поможет прийти в нормальное состояние. В такой же ситуации можно громко спросить самого себя: «Вася, ты здесь?» и уверенно ответить: «Да, я здесь!».

Можно много говорить об этих, казалось бы, простеньких методиках, объясняя, почему именно так следует действовать. Но лучше попробовать самому выбрать ту, которая больше по душе, и в случае необходимости пользоваться ею.

Итак, и ситуацию вы оценили, и с противником разобрались, и сами успокоились. Однако остался главный вопрос: «Что делать?».

Если, оценив угрозу как реальную, а свои шансы по противостоянию как безнадежные, вы придете к выводу, что еще есть возможность ретироваться, может быть, и следует это сделать как можно скорее.

Чаще же всего придется общаться с настойчивым противником и желательно как можно дольше продержать это общение на вербальном уровне. Это позволит либо выиграть время, либо сгладить остроту ситуации, а не исключено, что и полностью отвести угрозу.

Главное - выбор тактики поведения в зависимости от оценки ситуации. Можно выбрать тактику человека, не боящегося физического нападения; в этом случае необходимо прежде всего продемонстрировать противнику свое спокойствие.

Если, например, противник в гневе, то ваше спокойствие может несколько снизить его накал. Если противник демонстрирует презрение, то лучшим контрспособом будет сохранение высокого чувства собственного достоинства. Если же заметен страх угрожающего, проявите не только спокойствие, но и силу, уверенность в себе, а возможно, и агрессивные намерения.

Но в любом случае начинайте говорить с противником. Прежде всего необходимо выяснить: сложившаяся ситуация -это инициатива противника или он выполняет чей-то заказ. Задавайте ему вопросы, почему именно на вас он собирается напасть, что плохого конкретно ему сделали именно вы, не ошибся ли он, перепутав вас с кем-то другим, и т.д. Если угрожающий преследует какие-то свои личные

интересы, постарайтесь выяснить, какие именно.

Например, угроза нападения на улице. Здесь скорее всего можно столкнуться с грабителем, хотя это может быть и пьяный, которому показалось, что его не уважают. Если нападающий один, то агрессивное поведение по отношению к нему может дать положительный результат в разрешении экстремальной ситуации. Главное, чтобы он понял, что вы его не боитесь и готовы защитить себя.

Это действует на многих отрезвляюще, за исключением, пожалуй, пьяных или одного из типов с расстройством психики. Положительный результат возможен и в том случае, если, осознавая физическое превосходство противника, вы начинаете активно и громко звать на помощь - тут уж не стоит стесняться, крик может на какое-то мгновение парализовать активность нападающего, и не исключено, что приведет к отказу от нападения.

Если же нападение является «заказным», то следует попробовать применить те же маленькие хитрости, но в данной ситуации они далеко не всегда могут дать положительный результат. Попробуйте все же заговорить с тем, кто угрожает. В первую очередь постарайтесь установить, что вам грозит: это попытка попугать или речь идет о более серьезном.

Всегда надо постараться сохранить самообладание, снизить негативное влияние страха на собственные действия. Может быть, удастся обмануть нападающего, убедив его, что вы - не тот, кто ему нужен. Это может сработать, если нападающему вас показали мельком и задолго до нападения. Кстати, если к вам подходит на улице неизвестный человек и уточняет, как вас зовут, не торопитесь отвечать на вопрос - ведь хорошо бы узнать, зачем он это спрашивает.

Итак, вы убедились, что нападающий знает, что вы это вы, что он действует по чьему-то заказу и что вот-вот могут наступить весьма нежелательные последствия. Что же дальше? Постарайтесь выяснить, есть ли у нападающего оружие и какое оно.

Если он полез в карман, возможно, это шанс, поскольку на мгновение одна его рука уже заблокирована. Если же вы не владеете приемами самозащиты или не успели вовремя среагировать, то, может быть, не стоит какое-то время предпринимать активных действий, а следует подождать развития ситуации, но держа ее под контролем.

Постарайтесь уговорить нападающего отказаться от нанесения вам телесных повреждений. Но вряд ли этого можно добиться,

слезливо умоляя, да еще стоя на коленях. Такое поведение даст положительный результат, если нападающему необходимо вас просто унизить и не более. Разговор может вестись по принципу убеждения: «А что тебе лично даст, если ты мне сделаешь больно?».

Некоторых такого рода вопросы могут поставить в тупик. Другие заявляют, что им за это заплатили. Если это так, попробуйте узнать, кто заплатил и сколько; возможно, что, предложив несколько большую сумму, вы сможете выйти из положения.

При общении с нападающим старайтесь смотреть ему в глаза и не поворачиваться к нему спиной. Постарайтесь оставить, если это возможно, путь для отступления. Если он направил на вас оружие, предпримите попытку побудить опустить его хотя бы на некоторое время.

Когда нападающих несколько - это хуже, поскольку резко снижаются возможности противоборства, да и вести разговор с несколькими настроенными агрессивно противниками крайне трудно, если вообще возможно. Именно поэтому как можно скорее необходимо определить, кто в группе нападающих лидер, и сконцентрировать свое общение на нем.

Все, о чем было сказано применительно к нападению одиночки, правомерно и для беседы с лидером, только не следует забывать, что он будет ориентироваться не столько на вас, сколько на «своих». Если один на один он и мог бы повести себя иначе, то в условиях группы ему это сделать труднее, а порой и невозможно,

В диалог вступить необходимо, хотя бы для того, чтобы определить, все ли члены группы настроены одинаково. Здесь может играть большую роль любая реплика кого-либо из членов группы, даже жест, движение, кивок. Заметив сочувствие со стороны кого-либо из членов группы, попробуйте начать диалог с ним, или вовлечь его в диалог с лидером, или же использовать его реплику в аргументации, обращенной к лидеру.

Старайтесь говорить с нападающим на его языке и в его тоне. Если он пользуется нецензурной лексикой, то нередко добиться понимания можно лишь перейдя на столь любимый им язык. Некоторых людей, особенно с низким уровнем интеллекта, просто раздражает вежливое обращение к ним в конфликтных ситуациях.

Иногда может помочь отвлечение внимания нападающего на посторонний объект. Вы вдруг начинаете всматриваться куда-то за спину угрожающего или машете призывно рукой. Чаще всего сразу же следует непроизвольная реакция - поворот головы в ту сторону, в которую смотрите вы. Вот и мгновение, которое может помочь.

Невозможно дать подробное описание всех вариантов «уличных сцен», и именно поэтому еще раз повторим: успех во многом будет зависеть от вашего самообладания, гибкости и умения эффективно общаться в экстремальной ситуации.

Экстремальные ситуации могут иметь место и в помещении. Тут вероятность заранее запланированного агрессивного действия гораздо больше. Помещение к тому же резко ограничивает ваши возможности по перемещению, да и на призыв о помощи вряд ли кто откликнется, особенно если поблизости никого нет.

Если нападающий проник в дом, то ситуация может быть резко осложнена присутствием ваших близких - им тоже угрожает опасность. Заранее предусмотрите меры, исключающие несанкционированный доступ в ваше жилье посторонних лиц.

Если нападение совершается в вашем доме, постарайтесь исключить из инцидента родных, приняв удар на себя. Если же это невозможно, максимально успокойте их для того, чтобы их высказывания или тем более действия не спровоцировали нападающего на резкую агрессию в отношении вас или ваших близких.

Старайтесь держать инициативу и упреждать ответы на вопросы, адресованные не вам, а вашим близким. Этим можно помочь им сориентироваться в том, как следует отвечать и что не стоит говорить.

Попытайтесь предложить нападающему перекусить. Это выигрышная пауза и средство снижения агрессивности, особенно в том случае, если нападающий голоден. Ну и сам факт принятия в вашем доме пищи может положительно повлиять на него, поскольку могут сработать заложенные в подсознании стереотипы прошлых поколений.

Если есть уверенность в том, что вы можете оказать нападающему физическое сопротивление, не особо с этим тяните. Однако под благовидным предлогом потребуется сократить дистанцию до противника, исключить причинение вреда близким, отвлечь нападающего непосредственно перед физическим воздействием на него.

Ну а насчет того, стоит ли дожидаться начала реального нападения, чтобы его успешно отразить, в качестве аргумента приведем одно из правил времен Петра I: «А не стоит первого удара ждать, поелику он таковым оказаться может, что противиться весьма забудешь». (Кстати, трактовка статей уголовного закона о необходимой обороне и крайней необходимости наконец-то

приблизилась к тому, о чем в свое время говорил Петр I.)

В ситуациях, когда нападающий немедленно требует денег, постарайтесь убедить его в том, что вы в принципе готовы это требование удовлетворить, но в данный момент и здесь у вас нет в наличии такой суммы, однако если вы получите отсрочку, то можете удовлетворить его требование. Вообще же в ситуациях, когда требуют денег, трудно спрогнозировать ход событий.

Например, требующий денег, оказывается, хорошо знает, что и где у вас лежит. Если позволяют условия, постарайтесь повести беседу с ним таким образом, чтобы выяснить источник его осведомленности. Тут желательно идти методом «воронки», а именно: вы получили сумму денег и нападающий называет этот факт. Это основание для вывода, что кто-то из тех, кто знал о получении денег, мог сориентировать.

Мало того, что необходимо держать себя в руках, но нужно еще и диалог вести в активной, наступательной форме, управляя противником. Тут следует сделать одно важное замечание. Информация о вас и ваших личных проблемах могла быть получена с помощью специальной техники, которой в нашей стране становится все больше.

Если угрожающий великолепно ориентирован и попытки оттянуть или выиграть время успеха не имеют, возможно, лучшим вариантом будет удовлетворить его требование - ведь жизнь и здоровье дороже всего.

Следует иметь в виду, что если даже противник согласен дать отсрочку, то он может на время ожидания взять в заложники ваших близких. Есть ли уверенность в благополучном для них исходе?

Когда экстремальная ситуация развивается в вашем офисе, все то, о чем говорилось выше, подходит. При такой ситуации нет прямой угрозы вашим родным, если, конечно, не будет поставлено условие: вы звоните домой и говорите кому-то из близких, чтобы он сделал то, что вы ему скажете. Например, достать необходимые деньги и отдать их тому, кто за ними придет. В этой ситуации всегда остается скрытая опасность того, что ее развитие может пойти не так, как было условленно с вымогателем.

Следует иметь в виду, что человек, который вам тем или иным образом угрожает, также может чувствовать себя «не в своей тарелке», хотя и пытается казаться хозяином положения. Экстремальность ситуации воздействует на всех людей с нормальной психикой.

3.1.4. Шантаж

В случаях, когда угроза осуществляется в форме шантажа, следует иметь в виду, что, когда угрожают скомпрометировать, то,

как правило, к активным агрессивным действиям не переходят. На этой интригующей проблеме остановимся несколько подробнее.

Итак, вас шантажируют, вам угрожают наступлением вредных последствий, если вы не сделаете то, о чем требуют. Прежде всего необходимо уяснить, чем конкретно вас пытаются шантажировать. Беседу с подобным партнером целесообразно строить таким образом, чтобы с самого начала и, по крайней мере, до тех пор, пока это будет для вас возможно, показать ему, что информация, с помощью которой осуществляется шантаж, вами совершенно не воспринимается как компрометирующая.

Если вы начнете подробно интересоваться содержанием, формой, источником получения и другими деталями данной информации, противник вряд ли поверит, что она для вас нейтральна. Наоборот, относясь к этой информации как к какому-то недоразумению, которое недостойно вашего внимания вы, наверное, сможете побудить партнера более подробно коснуться именно деталей.

Если компрометирующая информация совершенно нежелательна для вас, то сразу же постарайтесь ознакомиться с ее содержанием. Нередко противник пытается передать нечто на словах, не подтверждая документально. В этом случае позиция должна быть максимально твердой: «До тех пор, пока я не увижу информацию в полном ее объеме, я продолжать разговор не намерен».

В какой форме будет эта информация предоставлена -тоже существенный вопрос. Ясно, что о подлинниках и речи быть не может, но нужно увидеть копии, а не кем-то реферированный материал. Не зная, насколько полной информацией располагает противник, вы, даже выполнив его условия, можете снова через некоторое время встретиться с ним по тому же поводу.

Необходимо также уяснить, перед кем вас хотят скомпрометировать. И здесь также уместен прямой вопрос: «Кому же Вы намерены в случае моего отказа эти материалы передать?». На этот вопрос необходимо получить только конкретный ответ, то есть имя этого человека (людей). Это позволит заявить, что данные материалы этому человеку он может передавать и что вас не следует больше беспокоить.

Если же такой прием оказался безрезультатным, постарайтесь выяснить, когда шантажист намеревается осуществить задуманное в случае вашего отказа. Это позволит оценить ресурс времени, которым вы располагаете, и решить, что можно, а что нельзя предпринять.

Ну и, наконец, получив исходную информацию и оценив ее,

принимайте решение. Можно попросить у шантажиста время на размышление. Если он вам его дает, используйте его продуктивно. Продумайте все возможные варианты, которые могли бы дать шанс избежать наступления отрицательных последствий, если есть с кем, посоветуйтесь. Попробуйте спокойно оценить, что вы теряете, если шантажист в ответ на отказ реализует свою угрозу, насколько это существенно для вас сегодня, поскольку некоторая информация о прошлом имеет свойство обесцениваться.

Подумайте: действительно ли вы предотвратите нежелательные для себя последствия и не будет ли согласие с шантажистом вскоре еще больше компрометировать вас? Может быть, лучше что-то потерять сегодня, отказавшись от «сделки», чем приобрести еще более серьезную угрозу собственной безопасности в будущем.

3.1.5. Захват заложников

Наиболее болезненной экстремальной ситуацией является шантаж с захватом в качестве заложника кого-либо из ваших близких. Если все-таки это произошло и от вас требуют совершения каких-то действий как условия освобождения заложника, прежде всего убедитесь, что заложник жив и невредим.

Вряд ли будет предоставлена возможность лично увидеться с захваченным, но поговорить с ним по телефону просто необходимо. Разговаривая, убедитесь, что на другом конце провода, действительно, тот человек, о котором шла речь. Постарайтесь получить от абонента информацию, которая даст вам основания быть уверенным, что это действительно он.

Ведите разговор таким образом, чтобы убедиться, что общаетесь не с магнитофонной записью, а с живым человеком.

Постарайтесь успокоить заложника, сказав, что предпримете все от вас зависящее, чтобы освободить его как можно быстрее. Поинтересуйтесь, все ли у него в порядке, как с ним обращаются, не причинили ли вреда. Убедите его, чтобы он не предпринимал каких-либо активных действий, которые могут обострить ситуацию и навредить ему.

И, наконец, ни в коем случае не пытайтесь даже косвенно выяснять, кто его захватил, где он находится и другие подробности такого рода. Подобное любопытство может очень дорого стоить.

Затем можно выслушать шантажиста, его условия. Скорее всего речь пойдет об определенной сумме денег. Независимо от того, есть ли у вас в наличии данная сумма (за исключением ситуаций, когда вам тут же говорят, что эта сумма лежит у вас в левом нижнем ящике письменного стола), постарайтесь попросить отсрочки,

мотивируя ее отсутствием денег в данный момент.

Если разговор происходит при личной встрече, попросите повторной встречи, если по телефону - повторного звонка. За время паузы следует быстро решить вопрос: что делать? Выполнить требование шантажиста и ни к кому не обращаться или все же попытаться прибегнуть к помощи правоохранительных органов или частной фирмы, специализирующейся на таких вопросах? (Правда, следует иметь в виду, что далеко не все фирмы, заявившие о себе как о способных решать такого рода задачи, действительно таковыми являются.)

Как показывает опыт, шантажист дает отсрочку на очень непродолжительное время, и уж если вы решились обратиться за помощью, то следует сделать это быстро, а лучше всего тут же, но по телефону, поскольку не исключено, что за вашими перемещениями уже наблюдают.

Будьте готовы и к тому, что при повторном звонке вам могут вполне уверенно заявить, что абсолютно точно знают, что вы звонили в милицию и просили о помощи. При личной встрече это тоже может быть заявлено, и дело для вас осложняется тем, что если по телефону противник вас только слышит, то при личной встрече он еще вас и видит.

Уверенности в себе может способствовать и то, что вы совершенно точно знаете: такого рода вопросы - не что иное, как попытка «взять на мушку».

Если очередная телефонная связь с человеком, захватившим заложника, будет происходить с присутствии сотрудников правоохранительных органов, заранее обсудите с ними схему и различные варианты вашего разговора с шантажистом. Это исключит возможность необоснованных задержек при ответах на вопросы и на том конце провода не возникнет подозрения, что вы после каждого вопроса получаете от кого-то консультацию.

Нередки ситуации, когда шантажист требует любой ценой ускорить время обмена. В таком случае постарайтесь, не теряя самообладания, убедить его в том, что предпринимаете все возможное, но по не зависящим от вас обстоятельствам пока не готовы.

Главное - не забудьте напомнить, что в благополучном исходе дела вы заинтересованы гораздо больше, чем он. Можете аргументировать невозможность добыть за такое время искомую сумму, поскольку тот человек, от которого вы хотели получить деньги, в данный момент в командировке и вернется лишь..., но даже не

дожидаясь его возвращения, вы пытаетесь найти эти деньги. Вполне возможно, что та пауза, которую вы выторгуете, позволит более качественно подготовить операцию по освобождению заложника и основательнее гарантировать его безопасность.

Когда же будете договариваться о том, когда и куда принесете требуемую шантажистом сумму, поставьте условие -это будет только в том случае, если у вас будут гарантии, что заложнику ничего не угрожает. Либо это будет взаимообмен, либо прежде, чем передать деньги, вы получите информацию о том, что заложник в данный момент уже находится в безопасном месте.

Конечно, подобное решение далеко не просто реализовать, но ведь и шантажист заинтересован в получении денег. К сожалению, инициатива принадлежит ему, однако далеко не всегда следует идти у него на поводу. Чем тверже и разумнее будет ваша позиция, тем больше шансов на благоприятный исход.

Не следует забывать, что, как только вы выполните требование преступников, заложник перестает быть нужным. Освободившись, он становится обладателем информации и из заложника превращается в свидетеля, и весьма опасного.

Если вы доверились правоохранительным органам, строго следуйте их указаниям и тому плану, который они разработали. Малейшее отклонение от него и ненужные инициативы могут существенно затруднить или сделать невозможным освобождение заложника.

Ну а если вы все же решили действовать без посторонней помощи, обратите внимание на условия, в которых предлагается передача денег. Будет ли это передача из рук в руки или вам укажут место и время, где и когда деньги нужно положить. Одно дело - в достаточно людном месте и в светлое время суток, другое - в темное время, да еще в уединенном месте. Будьте готовы к любым неожиданностям.

Наличие при себе, да еще в уединенном месте, изрядной суммы денег резко снижает степень вашей собственной безопасности. Можно было бы предложить варианты снижения угрозы, но в любом случае многое будет зависеть от вашего самообладания и смекалки. И как только вы передали то, что требовали преступники, постарайтесь скорее оказаться подальше от них.

Как быть в ситуации, когда заложником стали вы?

Находясь в условиях резкого ограничения свободы перемещения и отсутствия средств связи, не зная, как развиваются события, трудно принимать адекватные решения. Конечно,

идеальным вариантом было бы еще до пленения в деталях договориться с близкими о том, как им себя вести, но вряд ли кто-то это сделает.

Вступая в контакт с близкими, постарайтесь успокоить их и объяснить, что от того, насколько правильно они будут действовать, зависит благоприятный исход дела.

Если шантажист требует большой суммы денег, найдите возможность объяснить, где и у кого их можно достать, не объясняя, для чего они необходимы. Оговорите, как объяснить ваше отсутствие на работе и как долго вы не сможете приступить к ней.

Постарайтесь сразу, еще перед звонком близким, убедить захвативших вас в том, что предлагаемый срок совершенно неприемлем, нереален. Лучше всего, конечно, убедить захватчика в том, что у вас нет того, о чем он просит, и вас следует отпустить с миром. Хотя шансы здесь ничтожны.

При попытке оказать на вас физическое воздействие заявите, что в подобных условиях вы вообще не будете ничего предпринимать. Постарайтесь сделать так, чтобы захватчики поняли, что с вами выгоднее разговаривать без насилия.

Постоянно контролируйте ситуацию, не выпуская из поля зрения ни одной мелочи: настроение противника, его изменения и их причины, чем вам грозят такого рода изменения, как происходит обмен информацией между участниками группы, захватившей вас.

Даже если вы лишены возможности слышать то, о чем они говорят, но имеете возможность видеть, обратите внимание на их эмоциональное состояние, на то, кто и с каким выражением лица посматривает в вашу сторону, насколько активнее и агрессивнее стала жестикуляция и многое другое.

Не рискуйте без необходимости, постарайтесь разрешить ситуацир мирным путем. Но если появляется шанс на избавление от преступников, то не упустите его. Тут уж необходимо действовать четко, быстро и решительно, поскольку любое промедление лишит вас возможности освободиться, а противник усилит охрану и вряд ли даст вам еще один шанс. Как только освободитесь, сразу же дайте об этом знать вашим близким, позвонив лично им или кому-либо из знакомых.

3.2. Безопасность и самозащита в экстремальных ситуациях

С целью достижения своих целей преступники не брезгуют не только шантажом, но и применяют устрашающие действия путем физического насилия над предпринимателем (бизнесменом) вплоть до организации террористического акта против него и уничтожения или

хищения его собственности и многое другое.

Например, для устранения нежелательных лиц могут использоваться обычные каналы связи. Почтовые «сюрпризы» с бомбами в виде бандеролей, пачек карандашей, игрушек, книг, сигарет могут оказаться последними в жизни предпринимателя (бизнесмена), так же, как и поездка в заминированном автомобиле или пребывание в офисе с миной замедленного действия. Наконец, на предпринимателя просто могут напасть да засады.

Экстремальные ситуации слишком разнообразны и, несмотря на рекомендации, решение предпринимателю всякий раз придется принимать самостоятельно. В некоторых ситуациях его способность пойти на риск повышает возможность выживания.

Известный путешественник и специалист по выживанию Яцек Палкевич (Италия) сформулировал методику безопасности следующим образом:

1) предвидеть опасность;
2) по возможности избежать ее;
3) при необходимости действовать.

3.2.1. Психологическая предрасположенность к криминальным ситуациям

Носителем информации является не только жилище, автомобиль, офис, а также одежда и экипировка бизнесмена. Модная, яркая одежда привлекает к себе внимание не только девушек и молодых женщин, но и преступников. Судя по одежде, осанке, поведению человека, можно определить его статус в обществе, материальную обеспеченность, характер и прочее. Очень часто люди, привлекающие к себе внимание, становятся жертвой насилия.

Известно, что любое насилие наносит серьезнейшую психологическую травму, которая может превратить всю оставшуюся жизнь в сплошной кошмар. Это все равно, что постоянно носить в себе психологическую бомбу замедленного действия. По этой причине многие предприниматели, подвергшиеся террору со стороны рэкета, сходят со «сцены рынка» и начинают заниматься более безопасным видом деятельности.

Однажды перенесенное физическое унижение подобно радиоактивному контейнеру на дне лесного озера: внешне вода прозрачна, но пить ее уже опасно. И через десятки лет психологическая бомба может взорваться внезапными неврозами, истериками, крахом личной жизни.

Наверное, многие замечали, как одни наши знакомые умудряются при любых раскладах выходить сухими из воды, а другие

- спотыкаются на ровном месте, к ним словно липнут все несчастья мира. Говоря научным языком — есть люди, обладающие повышенной виктимностъю, или индивидуальной предрасположенностью стать жертвой преступления. Для изучения феномена жертвы существует целая наука — виктимология.

Она различает два типа предрасположенности ко всяким криминальным неприятностям. Психологи выделяют среди людей истероидный тип - человек, которому необходимо привлекать внимание (особенно это характерно для женщин). Его приметы: вызывающая одежда, чересчур громкий разговор или смех в общественном месте (транспорте), пристальный взгляд на окружающих и т.п.

Немецкий психолог Вера Биркенбиль в своей книге «Как добиться успеха в жизни» отмечает: во-первых, существует «язык тела» (выражение лица, звук голоса, жесты); во-вторых, есть дополнительный феномен - человек является тем, что он о себе думает. Нет необходимости говорить о своем внутреннем состоянии, окружающие почувствуют его и так.

Люди всегда чувствуют, как мы настроены по отношению к ним. На уровне подсознания мы действуем как передатчик, который сообщает окружающим, какое у нас настроение: радостное или печальное, ощущаем ли себя победителем или наша самооценка ниже нулевого уровня.

Умение обеспечить скрытность такой информации о себе -это целое искусство, которым владеют немногие.

Групповая предрасположенность, как правило, связана с профессией человека. Чем больше он привлекает внимание окружающих, тем выше риск.

В нашем неспокойном обществе до сих пор самыми безопасными являются профессии учителя и врача. Даже среди самых отпетых уголовников считается недостойным трогать тех, кто учит и лечит.

Чаще других становятся жертвами преступлений в силу своей профессиональной деятельности, социальной роли кассиры, инкассаторы, работники милиции, службы безопасности фирм (предприятий), сторожа и некоторые другие работники, вынужденные в силу служебного долга вступать в конфликт с теми, кто посягает на чужое имущество, жизнь и здоровье граждан, нарушает общественный порядок и нормы общежития.

Криминальная виктимология занимается изучением причин и условий совершения преступлений с позиций поведения жертвы, ее

роли в противоправном деянии, а также выработкой научно обоснованных практических рекомендаций для определения потенциальных жертв, подбором для них соответствующих мер безопасности.

Эта научная дисциплина изучает не все преступления, а лишь те из них, в которых противоправные действия вызваны личными качествами либо поведением самого потерпевшего.

Анализ сегодняшних «наработок» криминальной виктимо-логии позволяет сделать вывод, что наиболее часто в роли потерпевших оказываются молодежь, старики и, конечно, умственно неполноценные люди. Наряду с этим среди жертв преступлений можно выделить определенную категорию лиц с особенностями в индивидуальной психологической структуре личности. К их числу относятся люди алчные, с обостренным чувством зависти, пережившие тяжелые эмоциональные потрясения, не уверенные в себе.

Повышенной способностью стать в определенных условиях потерпевшим наделены также люди, ведущие легкомысленный образ жизни, склонные к авантюризму, злоупотребляющие спиртными напитками, легкомысленно относящиеся к сохранности собственного имущества. Сюда же можно отнести лиц, которые не соблюдают элементарных мер предосторожности в конкретных жизненных ситуациях. Это может вызываться самыми различными причинами: беспечностью, самонадеянностью, заблуждением и, разумеется, влиянием алкоголя.

Имеющиеся в настоящее время материалы виктимологических исследований приводят к выводу, что большинство жертв воров отличаются беспечностью, легкомыслием, беззаботностью и излишней доверчивостью. Люди, пострадавшие от нанесенных им телесных повреждений, отличаются вспыльчивостью, вздорностью, себялюбием, невыдержанностью и чувством превосходства над окружающими.

Среди негативных качеств личности потерпевших от изнасилования в первую очередь выделяются заниженная оценка моральных ценностей, отсутствие элементарной осторожности в быту, завязывание знакомств и установление отношений с незнакомыми мужчинами, неспособность правильно ориентироваться в складывающейся обстановке, моральная нечистоплотность.

Преступники, как правило, отлично знают психологию своих потенциальных жертв, используя их «слабости» в своих целях. Брачный аферист выбирает свою жертву среди женщин, не

скрывающих страстного желания выйти замуж; карточный шулер - среди жадных до наживы людей; шантажист ищет тех, кому есть что скрывать от других.

Предпринимателю при встрече с уголовником рассчитывать на счастье не следует. Даже мелких, как говорят, сошек в бизнесе - «челноков» и то видно за версту. Вот почему так важно знать, как достигается информационная безопасность и организуется информационная защита.

Очень часто (особенно в последние годы) в сложных и порой самых неожиданных положениях предпринимателю приходится рассчитывать в первую очередь на самого себя.

3.2.2. Технические средства защиты

Технические комплексы, предназначенные для охраны, весьма дороги, но нередко они просто незаменимы и существенно упрощают дело, когда речь идет о вашей безопасности.

Но если кто-то надеется, что приобретя технику, он решит абсолютно все проблемы обеспечения безопасности, это ошибка. Во всем нужна мера, а техническая оснащенность зависит от ваших финансовых возможностей и осознания важности этого вопроса.

Конечно же, установка кабельного охранного телевидения вряд ли возможна и необходима во всех помещениях офиса, но в кабинетах, где работают люди, обладающие значительным объемом информации о секретах фирмы, или в помещениях, где сосредоточены большие материальные ценности, это необходимо.

В экстремальных ситуациях такая техника может стать незаменимой для своевременной фиксации всего того, что произошло в ваше отсутствие. Служба охраны сможет не только предпринять своевременные меры по блокированию и пресечению действий преступников, но и сделать видеозапись.

Диктофон - вещь также весьма полезная для фиксации диалога со злоумышленниками. Если в офисе есть коммутатор, то появляется возможность после получения сигнала от вас в службу охраны взять под контроль общение с человеком, который вам угрожает. Главное - повести разговор таким образом, чтобы для человека, которому потом придется анализировать запись, был хоть какой-то объем информации.

Неплохо иметь возможность и автономной магнитофонной записи. Имеется в виду автосекретарь, который можно включить как только это потребуется и зафиксировать все нюансы переговоров с шантажистом. Ну и уж совсем хорошо, если у вас на рабочем месте кроме скрытой кнопки вызова охраны есть кнопка включения

магнитофона для записи беседы с посетителями. Кнопки должны устанавливаться таким образом, чтобы ими можно было бы воспользоваться незаметно.

Мультитоновая связь - великолепное многофункциональное устройство, которое можно использовать и в экстремальных ситуациях. Ее преимущество в том, что она постоянно находится с вами и воспользоваться ею можно в любое время. Единственное, что в этом случае следует помнить, - это расстояние, на котором вы находитесь от центрального пульта, и что не все мультитоновые системы позволяют быстро определить ваше местонахождение.

Охранная сигнализация, установленная в офисе, в жилых помещениях и в автотранспорте, может работать не только в режиме реагирования на «разрыв цепи», но и включаться в необходимых случаях. Важно, чтобы служба охраны правильно оценивала ситуацию и принимала адекватные обстановке меры.

Техническое оснащение в интересах обеспечения безопасности предпринимательства - дело далеко не простое и им должны заниматься профессионалы. В настоящее время существуют фирмы, которые специализируются на разработке, внедрении и обслуживании систем безопасности, а также готовят кадры для работы в соответствующих службах.

Если возникнет экстремальная ситуация:

- прежде чем что-то решить, проанализируйте ситуацию, в которой вы оказались;
- попробуйте, насколько это будет возможно, оценить его физические и психические данные, определить настроение и особенности поведения;
- приведите себя в состояние, которое позволит вам не только действовать, но и думать, не только думать, но и действовать;
- определитесь с тактикой собственного поведения в зависимости от всего объема имеющейся информации и ведите себя в соответствии с ней.

Конечно, желательно пройти специальный тренинг по этим и другим вопросам, что будет дополнительной гарантией обеспечения вашей личной безопасности и безопасности вашего дела.

3.2.3. Защита от злонамеренных действий сотрудников фирмы

Многие бизнесмены и предприниматели, имеющие опыт управления государственным производством, более «уютно» чувствуют себя в «новом качестве». Начинающие деловые люди сталкиваются с массой неизвестных ранее проблем: во-первых, как подобрать

«команду» преданных работников, внутри которой преобладают корпоративные отношения, во-вторых, как строить отношения с подчиненными, в-третьих, каким будет отношение сотрудников к владельцу фирмы и его собственности, в-четвертых, как избежать злонамеренных действий сотрудников.

Все эти проблемы взаимосвязаны и взаимозависимы. Конечно, есть немало способов защиты от злонамеренных (противоправных) действий сотрудников, но потерь материальных средств можно избежать, если заранее предвидеть подобную возможность и принять превентивные меры.

Принятие одних только организационных и технических мер недостаточно для того, чтобы бизнесмен (предприниматель) обезопасил себя от внутрифирменных конфликтов и различного рода потерь. Важно, чтобы на предприятии (фирме) отсутствовал благоприятный для склок и хищений социально-психологический фон, был стимул к честному труду.

Вполне очевидно, что при проверке и подборе кадров следует особое внимание уделять материальному (имущественному) положению кандидатов на вакантные должности, связанные с материальной и финансовой ответственностью, наличию у них рекомендаций. Желательно также использовать различные тесты.

Немаловажно и личное знакомство предпринимателя с потенциальным сотрудником фирмы, чтобы самому составить представление о нем. Правильно поступают те руководители, которые при личной встрече с кандидатом предоставляют возможность побеседовать с ним руководителям ведущих отделов производства, которые впоследствии доводят свои оценки до предпринимателя.

Не стоит особо доверять первому впечатлению - внешность обманчива. Не следует также переоценивать такие качества, как обходительность и умение произвести благоприятное впечатление.

Огромная эрудиция, внешние данные и обаяние - все может говорить в пользу кандидата. Он (она) может оказаться строптивым, неуравновешенным, склочным, нечестным человеком, не исключено также, что вскроется его принадлежность к «группе повышенного риска» (алкоголик, наркоман, с уголовным прошлым и пр.). Подобная ошибка может дорого стоить и обернуться «обкрадыванием» фирмы на протяжении длительного периода.

Предпринимателю следует усвоить следующее правило: как бы остро вы ни нуждались в кадрах, не стоит упрощать процедуру проверки при найме на работу. Помните, что, поступаясь жесткими требованиями при отборе, вы подвергаете риску свои доходы.

Бизнесмен (предприниматель) обязан удостовериться в честности каждого вновь принятого на работу служащего, проверив его рекомендации, уточнить мнение руководителей с предыдущего места работы. Среди прочего, это самая надежная мера предосторожности.

Чтобы предприниматель чувствовал себя защищенным, он должен знать, как поведут себя подчиненные в той или иной ситуации.

Как поступит, например, сотрудник фирмы, если случайно обнаружит кем-то забытый кошелек или крупную банкноту? Что он станет делать, если будет отгружено больше продукции, чем указано в накладной? Вернет ли служащий, отвечающий за эту операцию, лишний товар на склад?

Возможны и другие варианты. Отсюда вытекает второе правило: доверяя, проверяй. Проверки сотрудников должны носить незакономерный характер и проводиться негласно. Открыто проверки практикуются, как правило, при поступлении жалоб, писем, плановые - при выявлении косвенных признаков мошенничества. Возможно их сочетание.

За счет усиления контроля и внесения элементов неожиданности в систему мер по борьбе с злоупотреблениями можно добиться их резкого уменьшения в любом трудовом коллективе.

Не меньшим злом являются конфликтные ситуации, которые могут иметь место между предпринимателем и одним из ведущих сотрудников или целой группой сотрудников. Как правило, конфликт возникает по причине неисполнения обещаний предпринимателем, или если отдельные сотрудники считают, что их недооценили, занизили оценку их вклада, обделили либо занизили премиальные, гонорар и пр.

При этом «ком обиды» начинает обрастать грязью - тем, что было и не было, и в конце концов перерастает в скандал, взаимные оскорбления и уход сотрудника из фирмы.

Чтобы этого не произошло, предприниматель должен учиться слушать сотрудников. Быть хорошим слушателем - не простое искусство. Понимая подтекст и намеки в период беседы, совещания или собрания, предприниматель сможет лучше и быстрее локализовать назревающий конфликт: своевременно извиниться за личный просчет или разъяснить обидевшемуся сотруднику причину того или иного решения в отношении его.

Другое дело, если конфликт достиг апогея, в таких случаях следует выработать правильную тактику «тушения пожара». Прежде

всего следует помнить об информационной безопасности. Планы и намерения предпринимателя не должны быть известны склочнику, который не упустит свой шанс воспользоваться полученной информацией в своих интересах или в интересах других лиц, чтобы подорвать авторитет руководителя, веру в его честность и порядочность, по возможности нанести максимальный урон фирме.

Предприниматель должен всегда соблюдать информационную безопасность и требовать этого от своей команды. Всякие обсуждения «секретной темы» должны быть исключены в автомашине, на переходе по территории фирмы, на площадках лестничных клеток, в офисе, при наличии в кабинете посторонних лиц.

Следует разобраться в неформальной структуре коллектива сотрудников фирмы. Часто неформальные связи и влияние, неформальное лидерство определяют жизнь организации. Необходимо выявить «узлы» напряженности, ее причину, инициаторов склок или других злонамеренных действий.

План по локализации конфликта составляется с учетом мнения авторитетных сотрудников фирмы. Мнение каждого из них следует выявлять в беседе tete-a-tete без распространения ее содержания обеими сторонами.

В план по преодолению конфликтной ситуации и злонамеренных действий включаются следующие мероприятия:

1. Определение сторонников конфликтующих сторон.

2. Выявление неформальных лидеров и определение их роли в конфликте.

3. Определение сходных позиций и различия точек зрения администрации и конфликтующей стороны для мирного решения возникших проблем, так как на преступление часто толкает чувство мести.

4. Выявление наименее активных сторонников конфликтующей стороны, временно примкнувших к ней, преследующих личные интересы.

5. Выработка мер по изоляции лидеров конфликта «отсечением» от них сторонников путем удовлетворения их интересов

6. Возбуждение уголовного дела в случае клеветы в адрес администрации (руководителя фирмы), а также совершения злонамеренных действий, преследуемых по закону.

7 Проведение собрания коллектива по обсуждению причин конфликта и выработке мер по его преодолению. Принимается постановление с осуждением действий лидеров конфликта и предложениями администрации для принятия мер.

8. Реализация предложений трудового коллектива по ликвидации последствий конфликта (злонамеренных действий).

Поручения по реализации намеченного плана доводятся до каждого исполнителя отдельно, чтобы никто из участников не имел общего представления о содержании и целях. Эти меры необходимы с целью исключения утечки информации, во-первых, а во-вторых, в «опасной ситуации» можно подозревать любого как потенциального источника такой утечки. Правильно поступают те предприниматели, которые в трудовом контракте предусматривают увольнение лиц, допустивших не только нарушение трудовой дисциплины, но и нарушение «кодекса чести сотрудника фирмы».

Если гордиев узел нельзя развязать, то его рубят (при условии, что уволенный сотрудник не нанесет ущерб коммерческой тайне, так как при приеме на работу подписал обязательство, за нарушение которого будет отвечать по закону).

3.2.4. Уход от преследования и захвата автомобиля

Искусство слежки, или - более официально — «наружное наблюдение», зародилось давно. По сути, слежка стала сродни искусству разведки. Для тех же, за кем следили профессионалы, искусством становилось обратное действо - уход от «хвоста», то есть преследования.

Расследования современных уголовных преступлений (рэкет, грабеж, киднэппинг, убийство, ограбление офисов и квартир) показали, что преступники устанавливали наружное наблюдение за всеми будущими жертвами, используя традиционные методы слежки.

Они выясняли маршруты передвижения, определяли количество охранников, время работы, отдыха и т. д. Нередко параллельно с наружным наблюдением проводились и технические мероприятия по подслушиванию в салонах автомобилей, по установке «жучков» на одежду.

Как правило, при профессиональном рэкете, шантаже, киднэппинге слежка устанавливается в половине случаев сразу после предъявления угроз. Она необходима для выявления контактов будущей жертвы с правоохранительными органами, частными детективными фирмами, для наблюдения за характером ее поведения (сбор денег, поиск угрожавших, усиление охраны, переезд на новую квартиру членов семьи и т.д.).

Как утверждают профессионалы, слежка или наблюдение проводятся несколькими основными способами:

1) слежка с постоянного скрытого поста;

2) слежка на улице;

3) преследование на автомобиле.

Слежка с постоянного скрытного поста - этот вид наблюдения, который организуется для выявления связей, времени выхода из квартиры или офиса. Слежка может вестись из соседних домов, укрытий или автомобиля (если она осуществляется в течение нескольких суток, то автомобиль, место его стоянки, а также лица, находящиеся в нем, периодически меняются).

Следящие могут использовать оптические приборы, приборы ночного видения, фото- и видеоаппаратуру, радиостанции и другие технические средства наблюдения; в некоторых случаях организуется несколько постов.

Контрмеры. Выявление данного вида слежки - занятие достаточно сложное, а порой и невозможное. Прежде всего бизнесмен (предприниматель) должен выяснить для себя, существует ли повод для слежки и кто ее может организовать. Как правило, мелкие преступные группы не располагают силами для квалифицированной слежки с постоянных постов в течение нескольких суток.

Если же бизнесмен (предприниматель) уверен, что за ним следят, необходимо принять следующие меры.

1. Менять время выхода из дома и офиса, по возможности чаще переодеваться. Сотрудники службы безопасности (СБ) обязаны выяснять, не находится ли какой-либо незнакомец на лестничной клетке этажом ниже или выше квартиры охраняемого, а на улице обращать внимание на «чужие» автомобили, в которых находятся люди, мотоциклиста в закрывающем лицо шлеме.

2. Если рядом нет охраны, необходимо попросить, чтобы кто-нибудь из семьи проследил за «поведением» подозрительного автомобиля или мотоциклиста, соблюдая меры предосторожности. Необходимо записать основные приметы подозрительного транспорта: марку автомашины (мотоцикла), ее цвет, номерной знак, конфигурацию фар, наличие тонированных стекол, занавесок (штор) на окнах, количество пассажиров (если возможно - их приметы), а также подозрительные действия.

Как правило, после ухода бизнесмена (предпринимателя) машина или мотоциклист должны уехать, а люди, использующие транспорт, могут проявить некоторую суетливость. Кроме того, из подъезда может выйти человек и сесть в подозрительный автотранспорт.

3. Необходимо по возможности запомнить основные приметы отъехавших от дома.

4. Варианты ухода от такой слежки возможны. В частности,

следящие привыкают к стереотипам поведения, в том числе к часу вечернего возвращения домой. Этим можно воспользоваться через некоторое время: переодевшись, незаметно выйти из дома, оставив включенными освещение и теле-, радиоаппаратуру. Окна квартиры в ночное время должны быть всегда зашторены - для снижения вероятности визуального наблюдения из соседних домов.

5. Необходимо предусмотреть контрслежку с помощью сотрудников своей службы безопасности за лицами, ведущими наблюдение, чтобы выявить источник опасности, угрожающей бизнесмену (предпринимателю).

6. Если ведется контрслежение, необходимо задействовать несколько автомобилей сотрудников СБ, оснащенных радиосвязью, которые смогли бы на маршруте вероятного следования незаметно меняться местами, чтобы снять подозрения о ведущемся наблюдении, которое может возникнуть, если на «хвосте» будет постоянно одна и та же машина. Расстояние нужно удерживать не более 200-300 м от впереди идущего автомобиля.

В случае поворота автомашины, первая автомашина СБ, следующая за ней, проезжает мимо и передает координаты объекта на вторую. В случае остановки преследуемых сотрудники СБ второй машины передают координаты объекта на третью машину, проезжая без остановки мимо остановившейся машины и т.д. (используемые для контрслежения автомашины не должны иметь особых примет, которые отличали бы их от других однотипных машин).

Слежкой на улице, как правило, занимается несколько человек, осуществляя ее сзади, параллельно, спереди, упреждающе (выставляя на вероятном пути следования объекта наблюдения скрытые посты). Следящие могут пользоваться радиосвязью. Цели слежки различны: от выявления деловых связей бизнесмена (предпринимателя) до контроля переговоров с использованием технических приборов.

Контрмеры. Прежде всего необходимо отработать те маршруты, где бизнесмен (предприниматель) может выявить следящих (глухие улочки, подворотни, проходные дворы и т.д.).

Кроме того, можно воспользоваться витринами магазинов для контроля идущих сзади, мотивированными поворотами назад (например, возвращение в приглянувшийся магазин). В этом случае следящие иногда проявляют суетливость, переходят на бег. Изменяя неожиданно маршрут, садясь в общественный транспорт и выходя из него на малолюдных остановках, можно «отловить» наружное наблюдение.

Все это делается естественно, чтобы не вызвать у следящих

подозрений. К примеру, находясь в транспорте, «зачитывайтесь» книгой или газетой, одновременно следя за поведением окружающих (при этом не обязательно находиться рядом с дверью). Резкие повороты, переход на ускоренный шаг или бег, как правило, не спасают от наружного наблюдения, особенно в том случае, если у следящих есть автотранспорт.

Выявляя наружное наблюдение, следует стараться запоминать лица (нос и глаза), обувь людей. Как правило, профессиональные сыщики умеют быстро переодеваться и менять свой облик, используя парики, накладные усы и бороды. Следящий может быть инвалидом, женщиной с ребенком или школьником. Но при выявлении слежки предприниматель не должен уподобляться тем людям, которые считают, что за ними следят все и всегда - это прямой путь в психиатрическую больницу.

Если это возможно, необходимо выставить на маршруте движения предпринимателя посты контрнаблюдения, которые при выявлении слежки подадут ему условный сигнал. После этого необходимо применить усиленные меры по отрыву от нее.

Отрыв от преследователей - мера достаточно серьезная и не всегда оправданная, тем не менее делать это иных да просто необходимо. Для этого нужно неожиданно выйти из общественного транспорта, воспользоваться проходными дворами и подъездами.

Для отрыва можно использовать заранее приготовленный для предпринимателя автомобиль - его желательно оставлять на улице с односторонним движением. Подходить к машине необходимо с противоположной стороны по ходу движения — по параллельным улицам и переулкам, и не следует забывать о доверенности на управление автомобилем!

Преследование на автомобиле. Слежка за автомобилем предпринимателя может проводиться преступной группой с использованием нескольких машин. Только глупцы следят за «объектом» из шикарных BMW, «Мерседесов» с тонированными стеклами и множеством антенн. Обычно на задание выезжают в автомобилях, не привлекающих внимание окружающих. Иногда у профессионалов из частных детективных агентств моторы автомобилей могут быть форсированы.

В автопарках спецслужб и правоохранительных органов есть специальные машины, замаскированные под серийные. Их возможности очень велики, и они не уступают любым иностранным маркам.

Контрмеры. Выявить слежку на автомобиле можно,

неожиданно свернув в малолюдный переулок, быстро покинув автомобиль после кратковременного отрыва и наблюдая за поведением преследователей со скрытого поста.

Прежде всего необходимо уточнить, действительно ли это преследование. Это можно выяснить, внезапно меняя направление движения или скорость, резко перестраиваясь из ряда в ряд, неожиданно останавливаясь, чуть отъехав от стоянки. И все это время следить за подозрительной машиной. Для этих целей можно использовать правило «четырех правых поворотов».

Если в автомобиле преступники, они вынуждены будут повторять все маневры преследуемой машины предпринимателя. Убедившись, что подозрения не напрасны, необходимо найти возможность связаться с милицией по телефону с помощью работника автозаправки или самостоятельно из телефона-автомата, но ни в коем случае не показывая, что слежка замечена. Таким же образом можно связаться и с друзьями, договориться о совместных действиях, в том числе о двойной слежке.

Для ухода от преследователей на автомобиле существует множество способов. Один из них - метод подсадки: после короткого отрыва вместо предпринимателя за руль садится человек, загримированный под него, а предприниматель пересаживается в другой автомобиль или уходит пешком. Этот метод особенно эффективен в темное время суток, а также при использовании автомобиля с тонированными стеклами.

Следует учесть, что преследователи могут отслеживать движение объекта с постов с помощью радиомаяков, установленных на автомобиль предпринимателя. Для противодействия этому виду слежки можно использовать операцию «чистый автомобиль». Если за предпринимателем следят, не следует совершать «противозаконные» действия - переезд через сплошную линию разметки, игнорирование светофора. Это может привлечь внимание не только госавтоинспекции, но и преследователей, которые, как показывает практика, нередко в этих случаях провоцировали аварии или портили автомобиль на стоянке.

Если автомобиль предпринимателя преследуют на большой скорости, ослепляют, пытаются прижать к обочине - не следует применять меры простого отрыва, они вряд ли помогут. Прежде всего необходимо попробовать выехать на многолюдную освещенную трассу, где пыл преследующих поубавится.

Если это не получается, можно «прицепиться» к трайлеру или автобусу, желательно спереди. В данном случае преследователи вряд

ли нарушат статус-кво. Лучший же способ избавиться от преследователей - довести гонку до ближайшего поста ГАИ и обратить на себя внимание.

В охоте за водителем чаще других используется прием «ножницы», когда две машины перегораживают дорогу спереди и сзади. В такой ситуации рекомендуется на большой скорости ударить в место, соответствующее трети автомобиля (за передним или задним колесом). Разумеется, проводить этот прием можно только с пристегнутым ремнем безопасности.

Но есть и иная опасность, которая может грозить предпринимателю, когда он за рулем автомобиля: разбойное нападение с целью завладения автомобилем, а заодно и документами к нему. Как уберечься от такого рода экстремальной ситуации? Как выбраться из нее, если она все-таки его настигла?

Прежде всего нужно постараться получить наиболее полную информацию о типичных случаях нападения на водителя -это поможет предвидеть подобные моменты и по возможности их избегать. То есть главный совет все тот же: не допустить экстремальной ситуации. Однако и в данном случае не все, к сожалению, зависит от нас.

Попытка завладеть чужой машиной чаще всего выглядит так. В оживленном (у ресторана, гостиницы, рынка) или безлюдном месте двое пассажиров (чаще от 18 до 35 лет) просят подвезти их за хорошую плату. Пассажир может быть и один (в том числе и девушка). Тогда через некоторое время он (или она) попросит взять попутчиков или найдет любой предлог остановиться, а попутчики появятся сами.

Чтобы не спугнуть жертву, «съемщик» прикинется провинциалом, пьяным бизнесменом, спешащим в аэропорт гостем с юга и прочее. Кстати, преступник может и до конца действовать в одиночку (это примерно 20% случаев).

После того, как автомобиль выехал в безопасное для бандитов место, они постараются остановить машину: пока руль у водителя, жизнь пассажиров в его руках. Остановить машину можно под благовидным предлогом или угрожая оружием. После остановки в ход идет оружие, газовый баллончик, удавка. Не исключено и просто психологическое давление. Можно считать, что водителю повезло, если он будет только избит.

Нередко используется такой вариант: еще в людном месте под угрозой оружия водителя заставляют пересесть на заднее сидение; избавляются от него потом. При таком варианте развития событий

бандиты часто поджидают жертву у его машины. Поэтому если предприниматель заметил рядом со своим автомобилем подозрительных людей, не стоит рисковать. Если он выходит из подъезда дома, можно использовать нехитрый прием информационной защиты - обернуться и крикнуть в подъезд что-нибудь вроде: «Спускайтесь все! Уедем на двух машинах!». Но лучше сделать вид, что машина не его.

Тем более не стоит кидаться под колеса, когда машина уже тронулась или еще стоит, но в ней сидят злоумышленники. Основная задача - вызвать милицию и попросить соседей блокировать выезд своей машиной. В крайнем случае хозяину остается разбить лобовое стекло своей машины камнем, запомнить приметы преступников и направление движения, а затем опять же звонить в милицию.

Можно дать следующие советы водителям:

1. Разговаривайте с «голосующим» через приоткрытое стекло справа, двери должны быть заперты, нога - на педали газа.

2. Пассажира посадите на переднее сиденье и попросите его пристегнуться ремнем безопасности, двоих человек лучше вообще не брать.

3. Если есть подголовник, поднимите его как можно выше -это затруднит удар по голове и накидывание удавки.

Разумеется, если предприниматель хочет действительно подготовиться к неожиданностям (и речь, конечно, не только об улице, автомашине, лифте), нужно тренировать себя на ту или иную экстремальную ситуацию. Сначала ее следует мысленно «прокрутить» в голове, а потом еще и прорепетировать, например, с друзьями.

Теперь рассмотрим крайний случай: предприниматель подвергся нападению. Необходимо забыть о страхе и нерешительности, поднять шум, пустить в ход все подручные средства, использовать любую возможность сопротивления: например, если в подъезде, в лифте, на улице, возле машины вас схватили за руки и прижали к стене, дереву или автомашине, резко и коротко ударьте лбом в нос преступника, затем коленом в пах, одновременно рванув его руки вниз. Освободив руки, ударьте нападающего по ушам. Теперь, схватив его обеими руками за уши, винтообратным движением - вбок, на себя, вниз - выкручивайте голову преступника, пока он не окажется на полу.

Успех зависит от неожиданности, решительности, напора. Помните, что большинство преступников боятся своей жертвы, как это ни парадоксально: ведь они понимают, что идут на конфликт не только с одним человеком, но и с обществом в целом. Нужно

постараться быть даже агрессивнее нападающего.

Еще одна предосторожность - никогда не следует оказывать услугу в прикуривании, где бы это ни было, лучше вежливо отказать: «Я не курю» или «У меня нет зажигалки». Именно в этот момент, когда человек протягивает зажигалку, прикрывая огонь от ветра, просивший прикурить хватает его за запястья рук и наносит сокрушительный удар головой в нос или коленом в пах. С помощью напарника ударивший преступник быстро и легко заталкивает жертву в салон или багажник машины и увозит в нужном ему направлении.

3.2.5. Как предотвратить захват и угон автотранспорта

1. Прежде всего необходимо обзавестись надежным противоугонным устройством, поставить надежные замки на двери, багажник и ящики в салоне; закрепить кожух, предохраняющий тяги замка от отпирания с помощью линейки или металлической пластины.

2. Ставится дублирующая скрытая сигнализация на случай отключения открытой для посторонних глаз.

3. Делается гравировка на наиболее «уязвимых» частях: на лобовом и заднем стеклах, фарах, подфарниках, дисках колес и кодируются специальной краской основные узлы машины, надписи кода видны только при инфракрасном облучении и др.

4. Записываются номера всех покрышек, радиоприемника и магнитолы.

5. На бензопроводе монтируется потайной электроклапан или вентиль, который перекрывает на стоянке подачу топлива.

6. Ставится потайной выключатель на один из проводов катушки зажигания.

7. С помощью прозрачного скотча приклеить леску, которая имитирует трещины стекла (есть готовые ленты, имитирующие трещины от камней или пулевые пробоины).

8. Машина должна стоять всегда на ручном тормозе, затрудняющем буксировку.

9. Ставятся блокировочные устройства на руль, педали, рукоятку переключения скоростей.

10. На колеса ставятся болты (хотя бы один) с нестандартными («секретными») головками и т.п.

11. На горловину бензобака надевается крышка с замком, исключающая всякие неприятности, в том числе использование террористами.

12. Есть и более экзотические средства - электрошоковый коврик на сиденье водителя (мощность - 40 киловольт), минирование

с использованием газовых устройств и т.п.

13. Рекомендуется на ночь снимать крышку трамблера, бегунок трамблера или центральный провод, который соединяет катушку высокого напряжения с трамблером. Что следует делать в целях снижения риска хищения автомашины?

Большинство рекомендаций касается внешнего вида автомобиля. Нарядный автомобиль всегда привлекает воров. Всякие «навороты» на корпусе автомашины, дополнительные устройства, антенны и т. п. дают много информации о ее хозяине и его возможностях.

Не рекомендуется ставить машину в затемненных местах. Не нужно в багажнике хранить много дополнительного бензина.

Не нужно забывать запирать двери, включать сигнализацию - в общем следует привести в режим охраны все имеющиеся средства, даже если хозяин отлучается на несколько минут. В салоне не должны оставаться какие-то вещи, сумки, что привлекает внимание посторонних.

Документы на автомашину, ключи следует всегда хранить при себе и ни в коем случае не рекомендуется оставлять в машине, даже если она находится в гараже.

Перед тем, как садиться в машину, необходимо произвести внешний осмотр машины: состояние колес, запоров, нет ли видимых следов открывания дверей, нет ли кого в салоне.

Дополнительные провода под машиной, в багажнике, моторном отсеке могут явиться результатом установки мины и взрывного устройства. Следует посмотреть, не оставлены ли под машиной какие-либо свертки, сумки и т.п., что тоже может быть взрывным устройством. При обнаружении подозрительного предмета рекомендуется его не трогать до прибытия специалистов по обезвреживанию взрывных устройств.

Очень часто преступники, выполняющие заказное убийство, используют простейший прием минирования машины, граната или связка гранат привязывается к автомобилю. В кольцо чеки продевают леску, конец которой прикреплен к неподвижному предмету рядом с машиной. Автомобиль трогается, и предохранительная чека выдергивается из гнезда.

О том, что есть опасность взрыва, можно судить по следующим признакам:

1) неизвестный сверток или деталь в машине или снаружи;

2) остатки различных материалов, не типичных для данного места;

3) натянутая проволока, шнур,

4) провода или изоляционная лента, свисающая из-под машины. Должно насторожить и отсутствие части грязевого слоя на днище автомашины.

3.3. Обеспечение сохранности коммерческой тайны

Экономический шпионаж как сфера тайной деятельности по сбору, анализу, хранению и использованию ценной конфиденциальной информации охватывает все сферы рыночной экономики Недобросовестная конкуренция осуществляется в форме промышленного шпионажа, коррупции, подкупа, фальсификации продукции конкурентов, манипуляций с деловой отчетностью и, наконец, путем прямого обмана потребителей. Очевидно, что все виды «оружия» (в том числе и самые современные оптические и электронные системы) недобросовестной конкуренции, тайного получения информации используются в зависимости от конкретных обстоятельств

Ни один вид бизнеса (законный или незаконный) не может успешно осуществляться без достоверной информации. В этом и заключается объективная основа ведения разведки, шпионажа за чужими промышленными и коммерческими тайнами. Без экономического шпионажа современный деловой мир, базирующийся на конкуренции, коммерческой тайне, немыслим.

Конкуренция вынуждает хранить научно-технические секреты и коммерческие тайны, которые вызывают к жизни экономический шпионаж. Последнему, бесспорно, противопоставляется контршпионаж, включающий в себя и систему обеспечения безопасности информации, и защиту материальных и финансовых ресурсов от несанкционированного получения.

Результаты научных исследований, образцы продукции, содержание патентов, формулы, технологии, структура капиталов, планы инвестиций, геологические карты с запасами полезных ископаемых, статьи военных ассигнований, расходы на спецслужбы держатся в глубокой тайне и являются объектами промышленного шпионажа.

К примеру, ЦРУ США ставит своим агентам задачу получения информации, по следующим вопросам:

1. Текущее состояние экономики: подробные сведения и статистические данные о структуре и распределении национального дохода, внешней торговле и финансах, заработной плате и ценах, государственном бюджете, налоговых поступлениях, внутренней кредитно-денежной политике, занятости и безработице, избыточных

производственных мощностях, а также об основных индикаторах экономического развития, таких как предварительные экспортные заказы, запланированное капитальное строительство и прогнозы потребительского спроса.

2. Официальные и неофициальные прогнозы относительно национального дохода и валового национального продукта, торгового и платежного балансов, заработной платы и цен, уровня безработицы.

3. Вероятный характер и сроки планируемых решений правительств по вопросам внутренней и внешней экономической политики или действий крупных экономических групп, таких как профсоюзы или ассоциации производителей, а также причины неопределенности в сроках или характере.

4. Оценка влияния текущих или планируемых политических решений или мероприятий на уровень, структуру и распределение национального дохода, торговый и платежный балансы, заработную плату, цены и уровень безработицы.

5. Характер процесса выработки экономической политики правительства, включая:

а) взгляды и цели отдельных лиц, определяющих экономическую политику, и ведомственные интересы определенных государственных органов, которые играют важную роль в разработке экономической политики;

б) текущее и планируемое разделение полномочий или влияния в главных сферах экономической политики;

в) факторы, играющие решающую роль в распределении влияния на выработку экономической политики со стороны отдельных лиц, государственных органов или внешних групп;

г) изменение в требованиях, выдвигаемых такими группами давления в области экономики, как профсоюзы и оппозиционные политические партии.

На вооружение поборников экономического шпионажа поступают самые совершенные приборы, устройства от систем портативных радиозакладок, видеокамер, минимагнитофонов, диктофонов, карманных телевизоров до сложных разведывательных систем космического базирования, использование которых ЦРУ США ориентирует на промышленную разведку.

В условиях острой конкурентной борьбы на рынке и развитой системы добывания коммерческой информации правомерно создание не менее развитой системы ее защиты от несанкционированного получения и злонамеренного использования. Такой системой является служба безопасности коммерческого предприятия.

Можно с уверенностью утверждать, что для безопасности коммерческого предприятия в современных условиях при глобальной информатизации и электронизации отдельными мерами и действиями обойтись не удастся. Нужна постоянно действующая система, охватывающая все многообразие форм и методов обеспечения безопасности коммерческой деятельности.

Для этого требуется кропотливая и вдумчивая работа всех участников производства фирмы, проявляющих при этом творческий подход с учетом конкретных условий деятельности.

3.3.1. Определение информации, содержащей коммерческую тайну

Под коммерческой тайной понимаются не являющиеся государственными секретами сведения, связанные с производственно-технической, научно-исследовательской, опытно-конструкторской и другой деятельностью предприятия, а также с технологической информацией, управлением, финансами и т.п., разглашение (передача, утечка) которых может нанести ущерб его интересам.

К сведениям, составляющим коммерческую тайну, относятся закрытые сведения, предусмотренные «Перечнем конкретных сведений, составляющих коммерческую тайну», утвержденным и введенным в действие приказом директора предприятия. Это в первую очередь информация, утечка которой к конкурентам может привести предприятие к банкротству. По значимости отнесем ее к строго конфиденциальной. В мире бизнеса это, как правило, ноу-хау.

К конфиденциальным относятся сведения о перспективах развития фирмы, клиентуре, сроках и сумме кредитования и т.д. Их огласка, конечно же, не приведет к краху, но лишит фирму на какое-то время устойчивой прибыли.

Следующая категория - не подлежащая огласке информация; распространение ее может привести к неблагоприятным последствиям. Это структура и организация службы безопасности, ее техническое обеспечение, вооружение и прочее, а также сводки, докладные записки и др., касающиеся организации режима охраны и защиты фирмы и ее ведущих сотрудников. Владение информацией о номерах домашних телефонов, адресах руководителей и сотрудников фирмы, планах на текущую неделю, о конфликтных ситуациях в коллективе при благоприятном стечении обстоятельств поможет конкурентам потеснить вас на рынке.

Остальные сведения относятся к открытым, т.е. доступным всем. Однако не следует забывать, что неправильно поданная,

скажем, открытая в рекламе информация, поможет аналитикам из конкурирующей организации обнаружить уязвимые места фирмы.

Сведения, составляющие коммерческую тайну, целесообразно разделять по уровням и направлениям деятельности фирмы. Деление по уровням связано с иерархической структурой предприятия (руководитель, заместители, сотрудники, посторонние лица), по направлениям деятельности (финансы, производство, менеджмент и т.д.). Это поможет при решении комплекса задач по сохранению коммерческой тайны. Кстати, уровни деления можно считать основанием для определения степени секретности информации.

Если для решения конкретной коммерческой задачи необходимо участие сотрудников, занимающих различные по уровню должности и работающих по разным направлениям, руководитель фирмы вместе со службой безопасности принимает решение об их допуске к коммерческой тайне. Они конфиденциально предупреждаются об ответственности, в некоторых случаях дается подписка о неразглашении служебной тайны.

Коммерческая тайна является собственностью фирмы. Если коммерческая тайна является результатом совместной деятельности с другими предприятиями, основанной на договорных началах, то коммерческая тайна может быть собственностью двух сторон. Это обстоятельство должно найти отражение в договоре.

Под разглашением коммерческой тайны имеются в виду противоправные, умышленные или неосторожные действия должностных или иных лиц, приведшие к преждевременному, не вызванному служебной необходимостью, оглашению охраняемых сведений, подпадающих под эту категорию, а также передача таких сведений по открытым техническим каналам или обработка их на некатегорированных ЭВМ.

Единой установки на обозначение грифа ограничения доступа к документу, содержащему коммерческую тайну, нет. Таким грифом может быть «коммерческая тайна». На других предприятиях могут быть: «конфиденциально», «секрет предприятия (фирмы)», «тайна предприятия» и др. Такой ограничительный гриф не является грифом секретности, а лишь показывает, что право собственности на данную информацию охраняется законодательством.

Сроки действия коммерческой тайны, содержащейся в документе, определяются в каждом конкретном случае исполнителем или лицом, подписавшим документ, в виде конкретной даты или «до заключения контракта», или «бессрочно».

На документах, делах и изданиях, содержащих сведения,

составляющие коммерческую тайну, проставляется гриф «коммерческая тайна» («КТ»), а в документах и изданиях, кроме того, - инвентарный номер учета.

Гриф «коммерческая тайна» и номер экземпляра проставляются в правом верхнем углу первой страницы документа, на обложке и титульном листе и на первой странице сопроводительного письма к этим материалам.

На обратной стороне последнего листа каждого экземпляра документа, содержащего коммерческую тайну, печатается разметка, в которой указываются: количество отпечатанных экземпляров, номер, кому они адресованы, фамилия исполнителя и его телефон, дата исполнения и срок действия коммерческой тайны, содержащейся в документе (конкретная дата или «до заключения контракта», или «бессрочно»), фамилия машинистки.

После исполнения документа в нескольких экземплярах копирка уничтожается установленным порядком, так же, как документы с грифом «КТ», в которых отпала потребность.

Для снятия с документов грифа «КТ» создается комиссия на основании приказа директора предприятия, в котором объявляется ее состав и порядок работы.

Решение комиссии оформляется актом произвольной формы, который утверждается руководителем предприятия (фирмы), таким же образом решается вопрос об уничтожении документов с грифом «КТ».

В акте перечисляются дела, документы с их номерами и датой регистрации, с которых гриф «КТ» снимается или подлежащие уничтожению. Один экземпляр акта вместе с делами передается в архив, а дела постоянного хранения - в государственный архив.

На обложках дел гриф «КТ» погашается штампом или записью от руки с указанием даты и номера акта, послужившего основанием для его снятия. Аналогичные отметки вносятся в описи и номенклатуры дел.

3.3.2. Схема распространения коммерческой тайны и элементы системы ее защиты

Разрабатывая меры по защите коммерческой тайны фирмы, необходимо, прежде всего, экономически обосновать целесообразность засекречивания той или иной информации. Следует придерживаться правила: о внутренней организации фирмы должны знать как можно меньше, о ее существовании на рынке - как можно больше.

Источниками тайны являются как специалисты, работающие в

интересах предприятия, так и документы, образцы продукции, технические средства обработки информации и средства связи. Каналы распространения тайны (утечки) -это отношения, устанавливаемые между источниками и потребителями тайны, которые в свою очередь делятся на правомерные и неправомерные.

К первым относятся сотрудники фирмы, представители правоохранительных органов государственных структур, а также юридические и физические лица, которые допущены к закрытой информации.

Ко вторым - все посторонние лица, в том числе и ваши конкуренты. Известен случай, когда налоговый инспектор (правомерный источник) за определенную сумму снабжал конкурентов информацией о финансовом положении инспектируемого им банка.

Наиболее часто и вероятно каналы утечки информации возникают там, где не регламентирован порядок допуска к ней и, таким образом, создается реальная возможность для посторонних лиц иметь информацию из деловой переписки, совещаний, служебных телефонных переговоров, получать неучтенные копии документов с множительной или электронно-вычислительной техники.

Впрочем, очень часто к утечке информации приводит небрежность самих начальников, и винить они могут только себя. По данным опроса руководителей ряда крупных предприятий, директора хорошо осознают, что использование современных множительных аппаратов типа «Ксерокс» увеличивает возможность утечки информации. Это подтвердили 75% опрошенных. В то же время размножение материалов происходит следующим образом: по принципу самообслуживания, т.е. без всякого контроля - 54%, оператором по устной просьбе служащего - 33%, оператором под расписку или по письменному заказу - 13% .

Подобная беспечность большинства руководителей, по меньшей мере, удивляет. Работать с множительной техникой, с документацией, подчас закрытой, дозволено всем, кому не лень! Доверие своим служащим - вещь похвальная, но полагаться на счастливый случай наивно. Залог достижения коммерческого успеха - в организованной системе внешней и внутренней безопасности, прочность которой в немалой степени зависит от компетентности руководства и психологической подготовленности персонала.

Практикуя нередко нечистоплотную конкурентную борьбу, заинтересованные организации прибегают к самым изощренным формам и методам добывания информации.

К их числу относятся:

1) вопросы, задаваемые конкурентом специалистам с соблюдением всех мер осторожности, чтобы последние не догадались о целях собеседника;

2) попытки пригласить на работу специалистов, работающих у конкурента, с предварительным заполнением ими специально составленных вопросников;

3) ложные предложения работы специалистам из соперничающих фирм без какого-либо намерения брать их на работу, единственная цель - выведать у них конфиденциальную информацию о конкурентах;

4) ложные переговоры с представителем конкурента якобы с целью приобретения товара или лицензии и последующий отказ от договора после получения необходимой информации;

5) непосредственное тайное наблюдение за интересующим объектом, будь то специалист, отдел или учреждение;

6) использование профессиональных агентов для получения информации;

7) сманивание с работы служащих конкурента для получения информации;

8) посягательство на собственность конкурента;

9) подкуп сотрудников из ключевых отделов конкурента;

10) засылка агентов к служащим или специалистам конкурента;

11) подслушивание разговоров конкурента;

12) похищение чертежей, образцов, документов;

13) шантаж и различные способы давления;

14) сбор информации через филиалы конкурентов и общих поставщиков, партнеров;

15) незаконное получение информации через коррумпированные элементы в эшелонах власти и др.

Практика свидетельствует, что негосударственные организации, занимающиеся промышленным шпионажем, проявляют наибольший интерес к следующим вопросам конкурирующих с ними фирм, организаций и банков:

1) финансовые отчеты и прогнозы;

2) маркетинг и стратегия цен;

3) техническая спецификация существующей и перспективной продукции;

4) условия контрактов;

5) перспективные планы развития производства;

6) финансовое положение компании;

7) условия продажи или слияния фирм;

8) организационная структура корпорации;

9) важнейшие элементы систем безопасности, кодов и процедур доступа к информационным сетям и центрам.

Четкое представление обо всех элементах схемы распространения коммерческой тайны поможет разработать надежную систему защиты. Программа действий здесь такова.

Сначала необходимо сформировать команду, которая будет отвечать за выполнение программы защиты секретов на фирме; определить, какова реальность утечки информации -потенциальную опасность здесь могут представлять конкуренты, партнеры, не умеющие хранить тайну; сотрудники фирмы, которых могут подкупить конкуренты.

Затем разработать элементы системы защиты тайны:

1) порядок определения информации, содержащей коммерческую тайну, и сроков ее действия;

2) система допуска сотрудников, командированных и частных лиц к сведениям, составляющим коммерческую тайну;

3) работа с документами с грифом « КТ» на защищенных ПЭВМ;

4) обеспечение сохранности документов, дел и изданий с грифом «КТ»;

5) обязанности лиц, допущенных к сведениям, составляющим коммерческую тайну;

6) принципы организации и проведения контроля за обеспечением режима при работе со сведениями, составляющими коммерческую тайну;

7) ответственность за разглашение сведений, утрату документов, содержащих коммерческую тайну;

8) определение надежных мест для хранения наиболее важных сведений, составляющих «КТ» и др.

Необходимо продумать систему защиты информации: документы лучше хранить в отдельных опечатанных папках, дискеты для ЭВМ запирать в специальные коробки, а для ЭВМ использовать программы, защищающие файлы от любопытных. Для контроля закрытых помещений существуют современные средства обнаружения посторонних лиц.

Неожиданный переход преуспевающего сотрудника к конкурентам, внезапное предложение неизвестной организации заключить контракт на условиях, о которых новоявленные партнеры

не должны были знать; утрата документов, содержащих важную информацию; появление на рынке аналогов продукции, секрет изготовления которой знает только производитель, свидетельствуют о том, что с защитой тайны на фирме не все в порядке. Поэтому необходимо обязательно проанализировать ситуацию и принять срочные меры - возможно, обратиться за помощью к профессионалам.

Ответственность за обеспечение режима при работе с материалами с грифом «КТ», своевременную обработку и осуществление необходимых мероприятий по сохранению коммерческой тайны возлагается на директора и его заместителей по направлениям и руководителей структурных подразделений. Ответственность за организацию и осуществление работы цо защите коммерческой тайны и проведение постоянного контроля за ее соблюдением возлагается на службу безопасности.

Служба безопасности принимает меры по сохранению коммерческой тайны путем максимального ограничения круга лиц, имеющих доступ к материалам с грифом «КТ», физической сохранности документов, содержащих такие сведения, обработки информации с грифом «КТ» на защищенных ЭВМ, внесения требований по конфиденциальности конкретной информации в договоры с внутренними и внешними торговыми партнерами и других мер по решению руководства.

Допуск сотрудников к сведениям, составляющим коммерческую тайну, осуществляется директором, его заместителями по направлениям и руководителями структурных подразделений.

Руководители подразделений и службы безопасности ответственны за подбор лиц, допускаемых к сведениям с грифом «КТ», обязаны обеспечить систематический контроль за тем, чтобы к этим сведениям получали доступ только те лица, которым такие сведения необходимы для выполнения их служебных обязанностей.

Допуск сотрудников производится на основании списков, утвержденных руководителями и оформленных на обложках соответствующих дел с грифом «КТ», а к отдельным документам - согласно указаниям, содержащимся в их резолюциях.

Командированные и частные лица допускаются к ознакомлению и работе с документами и изданиями с грифом «КТ» с письменного разрешения руководителей, в ведении которых находятся эти документы.

Контроль за осуществлением учета, размножения, хранения и использования документов, дел и изданий с грифом «коммерческая тайна» возлагается на уполномоченных службы безопасности.

Контроль за неразглашением сведений, содержащихся в документах, делах и изданиях с грифом «КТ», осуществляется отделами службы безопасности.

Система допуска к сведениям, составляющим коммерческую тайну, порядок работы с документами с грифом «КТ», организация обеспечения сохранности дел и изданий, обязанности лиц, допущенных к коммерческим тайнам, порядок проведения контроля за обеспечением режима работы со сведениями, содержащими коммерческую тайну, во многом схожа с организацией секретного делопроизводства, но имеет свои особенности:

1) документы, содержащие коммерческую тайну, могут регистрироваться только в канцелярии службы безопасности, если ее нет, то в общем делопроизводстве с соблюдением соответствующих мер защиты;

2) при необходимости документы без грифа «КТ» могут передаваться иностранцам, если содержащиеся в них сведения не нанесут ущерб государственным интересам;

3) за разглашение коммерческой тайны виновные в основном несут материальную ответственность, возмещая нанесенные убытки фирме (предприятию).

Сотрудники и клиенты в ряду источников конфиденциальной информации занимают особое место как активные элементы, способные выступить не только источниками информации, но и объектами злонамеренных действий. Опыт показывает, что сохранность секретов предприятия на 80% зависит от правильного подбора, расстановки, обучения и воспитания кадров.

Организация мероприятий по работе с сотрудниками включает в себя:

1) беседы при приеме на работу. При этом заключается соглашение о выполнении требований по защите коммерческих секретов;

2) ознакомление с правилами и процедурами работы с конфиденциальной информацией. В подтверждение выполнения требований сохранения коммерческой тайны поступающий на работу сотрудник дает подписку (обязательство) о сохранении коммерческой тайны;

3) обучение сотрудников правилам и процедурам работы с конфиденциальной информацией в соответствии с их должностными обязанностями;

4) систематический контроль за соблюдением требований защиты коммерческой тайны;

5) беседы с увольняющимися, главная цель которых - предотвратить утечку информации или ее неправомерное использование.

Желательно получить подписку о неразглашении известных сотруднику сведений после его увольнения.

Руководитель предприятия (фирмы) должен всегда помнить: главное богатство фирмы - люди, только они могут наверняка защитить ее секреты. Рекомендуем выделить специальный премиальный фонд для тех, кто ежедневно добросовестно хранит тайны фирмы.

Самый пагубный для фирмы случай, когда закрытую информацию конкурентам передают свои. Именно свой может самым примитивным способом безболезненно воровать служебные бумаги, снимать с них неучтенные копии, добывать черновики документов, образцы новой продукции, устанавливать различного рода «жучки» - миниатюрные подслушивающие устройства.

Но если произошла утечка информации, как это можно определить?

Обычно узнать об этом можно по косвенным признакам:

1) снижение доходов фирмы на общем стабильном фоне экономического положения в стране и данного вида бизнеса или неожиданное усиление позиций конкурента;

2) изменение отношения к предпринимателю со стороны контрагентов и конкурентов или других лиц;

3) срываются договоренности с посредниками или поставщиками;

4) банки отказывают в кредитах, хотя для этого нет видимых серьезных причин;

5) сотрудник фирмы, по вине которого произошла утечка информации, в первое время старается избегать встреч с руководителями или при встрече чувствует неловкость, как бы бессознательно давая понять, что он виноват.

В таком случае следует обратиться за помощью в частную фирму, которая специализируется на промышленной контрразведке. Ее услуги обойдутся вам не дороже собственного процветания.

По данным печати, обследование одного квадратного или кубического метра помещения стоит 100 долларов США. Подавление электронных «жучков» или создание «зоны молчания» оплачивается отдельно.

Ни для кого не секрет, что на рынке выживает сильнейший, то есть тот, кто достиг наивысшей производительности труда, качества

продукции и затратил при .этом меньше средств, чем конкуренты. Поэтому каждый бизнесмен снижает при первой же возможности свои накладные расходы. Многие не брезгуют и промышленным шпионажем вместо того, чтобы заниматься собственными научно-исследовательскими и конструкторскими разработками (НИОКР).

Профессионалы знают, что 80% разведывательной информации можно получить из открытых - через газеты или официальных источников — биржевые документы, отчеты консультантов фирм и даже судебные отчеты.

Если этой информации мало, можно досконально изучить продукцию конкурента, побеседовать с его служащими, пуститься с ним в ложные деловые переговоры, подумать о том, чтобы подкупить или переманить его сотрудников к себе на работу. Наконец, нанять агента для получения информации, подслушать телефонные и иные переговоры, включиться в компьютерную сеть, перехватить телеграфные сообщения, выкрасть чертежи и заняться вымогательством. Причем последние способы, как вы понимаете, относятся к нелегальным.

3.3.3. Защита средств связи от утечки информации

Сейчас телефонные переговоры - важнейшая часть человеческого общения. Но особо важное значение они приобретают в деловом общении. Подсчитано, что деловые люди тратят на телефонные переговоры от четырех до двадцати пяти процентов своего времени.

Благодаря телефону повышается оперативность решения огромного количества вопросов, отпадает необходимость посылать письма, телеграммы или ехать в другое учреждение, на предприятие или фирму.

Телефонная связь обеспечивает непрерывный двухсторонний обмен информацией на любом расстоянии. По телефону проводятся переговоры, отдаются распоряжения, излагаются просьбы, даются консультации, наводятся справки. Часто первым шагом по пути заключения договора является именно телефонный разговор.

По заявлению Ф. Джонса, специалиста по техническим каналам связи из Нью-Йорка, в американской практике сбора коммерческой информации конкурентов телефон используется в семидесяти случаях из ста.

На Западе производство прослушивающих устройств составляет одну из основных статей дохода фирм, занимающихся этим специфическим видом бизнеса. Полная инженерно-техническая защита телефонных переговоров, кроме простейших устройств (их

цена колеблется от 5 до 40 долларов за штуку), стоит сегодня от нескольких сотен тысяч до миллиона долларов.

Возможно, кто-то из предпринимателей до сих пор заблуждается, считая такие затраты непозволительной роскошью. Но, как известно, скупой платит дважды...

Приведем пример. Работники одной из преуспевающих московских брокерских контор стали замечать, что все их сделки срываются и переходят к конкурентам, работающим на одной с ними бирже. С помощью сотрудников частной детективной службы коммерсантам удалось обнаружить не только наружное наблюдение, организованное конкурирующей фирмой, но и стандартные «закладки» с автоматической магнитной записью на некоторых телефонах брокеров фирмы. Стоимость такой системы колеблется от 30 до 400 долларов, потери же брокерской конторы составили десятки миллионов рублей в месяц.

Прежде чем обратиться за помощью к частным детективам предприниматель должен ответить самому себе на несколько вопросов.

1.Кто (государственная организация, фирма, частное лицо) может организовать прослушивание телефонных аппаратов? С какой целью?

2. За кем из сотрудников фирмы может осуществляться телефонный контроль?

3. Какие телефонные аппараты могут находиться на контроле и в какое время?

После этого необходимо проанализировать варианты ответов на эти вопросы.

Рассмотрим варианты ответов на первый вопрос:

1) правоохранительные органы (милиция, служба безопасности (контрразведка), разведка;

2) конкурирующие фирмы;

3) преступные группы;

4) личные враги и любопытные соседи. Для того чтобы попасть в сферу интересов спецслужб и правоохранительных органов, предприятию (фирме) необходимо, прежде всего, нарушить российское законодательство - особенно при проведении валютных операций; заниматься контрабандой исторических ценностей, наркотиков; интересоваться расположением военных и оборонных предприятий и тому подобное.

Следовательно, правоохранительные органы будут интересоваться секретами фирмы, предпринимателя, если они

связаны с экономическими преступлениями или представляют интерес для научно-технической разведки.

Непосредственные конкуренты могут контролировать телефоны как на работе, так и дома - им не составит труда прослушивать всё аппараты вашей фирмы, если их количество не превышает 30, а также телефоны внутренней связи.

Обычно для проведения этой операции нанимается организация, за крупное вознаграждение устанавливающая специальные подслушивающие устройства либо в самих телефонных аппаратах, либо в распределительных коробках или проводах связи. Она же собирает информацию, расшифровывает и предоставляет ее заказчику (сам факт проведения таких мероприятий и их стоимость не афишируются).

Конкурентов фирмы может заинтересовать самая различная информация - от непосредственных коммерческих секретов (сведения о финансовой деятельности фирмы, торговых намерениях, технологиях и т.д.) до компрометирующей, которую можно использовать как для подрыва авторитета фирмы, так и для шантажа.

Преступные формирования, как правило, проявляют интерес не к техническому ноу-хау, а к финансовым вопросам, торговым и коммерческим сделкам.

«Специалисты» уголовного мира в отличие от фирм-конкурентов чаще всего занимаются прослушиванием телефонов самостоятельно, используя различные технические средства -от простейших трубок ремонтников-телефонистов до специальных устройств в телефонах, распределительных коробках или непосредственно на линиях связи.

В небольших городах, где до сих пор существуют старые системы связи, чаще всего подкупают телефонистов или технический персонал - проще, да и дешевле. Для противодействия конкурирующим фирмам и преступным группам необходимо, прежде всего, определить порядок ведения деловых бесед по телефону; определить круг лиц, допускаемых к тем или иным внутрифирменным секретам; запретить сотрудникам вести переговоры с домашних телефонов. Для передачи материалов, содержащих коммерческую тайну, использовать только устойчивые каналы связи (фельдъегерская связь, каналы федерального агентства правительственной связи).

Классический вариант для защиты телефонных разговоров - использование скремблеров, которые устанавливаются в телефонные розетки и обеспечивают защиту по всей линии связи. Если такую

линию связи будут подслушивать, то вместо человеческой речи услышат соловьиные трели или поросячье хрюканье. Эти разговоры, как правило, не подлежат дешифровке или же для нее потребуется аппаратура очень высокого класса и время - до нескольких недель.

Однако скремблер выполняет только функцию защиты ваших переговоров от прослушивания. Если на линии установлен «жучок», то он его не обнаружит. Стоимость скремблера отечественного производства - около 350 $, западного - в два -три раза больше. Но качество работы у них практически одинаковое. Этот аппарат защищает и факсовую связь. Из средств защиты каналов связи, которые представлены на отечественном рынке, более надежных, чем этот, пока нет. Надо сказать, что скремблеры-насадки есть и для радиотелефонной связи.

Если предприниматель почувствовал, что за ним установлен контроль, то должен использовать во время беседы систему условной и сознательной дезинформации. Не должен называть фамилию, имя и отчество собеседника, если это позволяет этикет. Назначая место встречи, необходимо переходить на условности, которые должны вписываться в контекст разговора. Эзопов язык должен быть знаком и сотрудникам фирмы.

Предприниматель (сотрудник фирмы) должен приучить к определенному порядку ведения телефонных переговоров членов своей семьи: они не должны сообщать кому бы то ни было информацию о том, где он находится и когда вернется домой, чем он занимается и прочее.

Обнаружить подслушивающую аппаратуру на канале связи так же сложно, как найти иголку в стоге сена, поэтому иголку лучше не терять.

Для защиты телефонных каналов связи распределительная коробка должна находиться в офисе фирмы под контролем службы безопасности.

Для ремонта телефонной сети лучше иметь специалиста среди сотрудников службы безопасности, если такого нет, то приглашать проверенных специалистов. Если вы не уверены в надежности своей связи, переходите на запасные каналы связи, в том числе телекс, факс, телеграф (хотя и они могут контролироваться).

Возможен вариант кодирования сообщений с использованием созданных на фирме кодовых таблиц с грифом «КТ», то есть целые предложения, слова, цифры имеют цифровые обозначения - две-три цифры (280, 467 или 321, 639 и т.п.), но для раскодирования таких сообщений такие же таблицы должны быть у адресата.

Пример: «28-«К вам отправлен груз... на автомашине... регистрационный номер... водитель... Дата прибытия груза... Получение подтвердите».

Вместо многоточия следом за цифрой 28 через запятую проставляются необходимые кодовые обозначения недостающих по порядку в тексте слов, цифр, если они имеются в таблице, если их нет, то пишется фактическое значение. После чего сообщение будет иметь следующее содержание:

«28, 51, 32, с9, 09, ВА, 76 Иванов 79, 30». Номер машины разбивается на группы по два обозначения через запятую слева направо.

При этом нужно помнить, что цифровые обозначения в кодовой таблице не должны иметь какой-либо закономерности.

Всеми этими вопросами занимается группа инженерно-технической защиты службы безопасности. Более подробно формы и методы их работы рассмотрим в конце этой главы.

3.3.4. Защита и обеспечение безопасности компьютерных сетей

С развитием информационных сетей, обслуживающих банки и биржи, на Западе появилась целая группа профессионалов-хакеров, занимающихся «компьютерным воровством».

Сегодня хакеризм процветает практически во всех странах мира и распространен во многих областях деятельности. Однако стоит отметить, что высококвалифицированных хакеров не так уж много. По данным английского специалиста по защите информации М. Самосиука, в Великобритании в конце 80-х годов было не более 20 профессиональных хакеров-фанатов, осуществлявших хищения информации с ПЭВМ и сетей даже при многоуровневой защите.

Россия, традиционно идущая собственным путем, а посему внедрявшая информационные технологии сначала в военную сферу и только потом в народное хозяйство, за последнее десятилетие «произвела на свет» сотни высоко подготовленных потенциальных хакеров. Дело в том, что большинство программистов, выпускаемых вузами бывшего СССР, трудились в организациях и ведомствах, осуществляющих информационное пиратство на государственном уровне для получения информации в военных и экономических интересах.

По мастерству и изобретательности, считают специалисты, российские хакеры давно превзошли своих зарубежных коллег.

Что же крадут современные хакеры? Потенциальным объектом может быть любая информация, заложенная в ЭВМ, проходящая по

вычислительным сетям или находящаяся на носителях ЭВМ и способная принести прибыль хакеру или его работодателю. К данной информации относятся практически все сведения, составляющие коммерческую тайну фирм, начиная от разработок и ноу-хау и, заканчивая платежными ведомостями, по которым легко «вычислить» оборот фирмы, количество сотрудников и т.д.

Особо ценной является информация по банковским сделкам и кредитам, проводимая по электронной почте, а также по сделкам на бирже. Большой интерес представляют для хакеров программные продукты, оценивающиеся на современном рынке в тысячи, а порой и в миллионы долларов.

Занимаются хакеры и порчей программ или информации с помощью вирусов - специальных программ, обеспечивающих уничтожение информации или сбой в работе системы. Создание «вирусных» программ - дело весьма прибыльное, так как некоторые фирмы-производители используют вирусы для защиты своих программных продуктов от несанкционированной записи.

Что же означает защита компьютерной системы от несанкционированного доступа?

Это комплекс мероприятий и (или) средств, обеспечивающих контроль за:

1) целостностью и сохранностью компьютерных данных, т.е. способностью информационной системы в течение всего жизненного цикла обеспечивать хранение данных в неискаженном виде и исключить их случайное уничтожение;

2) ограничением доступа к конфиденциальной частной, деловой или иной не подлежащей разглашению информации;

3) способностью системы и прикладных программ выполнять свои функции.

Неадекватная защита подвергает фирму риску серьезных убытков, вызванных случайным или преднамеренным разрушением, искажением или использованием данных.

Среди них можно отметить следующие:

1) стихийные бедствия, например пожар, наводнение, пылевые и магнитные бури;

2) выход из строя аппаратного обеспечения оборудования, например повреждения механической и электрической частей компьютера, запоминающего устройства или связующих элементов;

3) ошибки в программном обеспечении: допущенные при программировании, прочие ошибки о банках данных;

4) ошибки случайного характера, допущенные кем-либо при

обработке информации:

- отключение электроэнергии;
- случайное (сознательное) уничтожение информации;
- несанкционированная модификация информации;

5) преднамеренные действия, направленные на разрушение, искажение или использование информации в корыстных целях конкурентами, клиентами, сотрудниками.

К сожалению, многие предприниматели до сих пор продолжают считать, что проблема безопасности компьютерной системы актуальна только для крупных компаний, банков и военных ведомств. На самом деле отсутствие надежных средств защиты чревато большими неприятностями именно для малого бизнеса.

Несмотря на то, что мелкие предприятия реже несут убытки, связанные с недостаточностью мер по защите компьютерной техники, последствия их бывают, как правило, более ощутимы из-за недостаточных возможностей, для маневра и нехватки средств для быстрого восстановления утраченной или искаженной информации. Аналогичные потери, случившиеся в крупной фирме, редко заканчиваются ее разорением. Крупные фирмы, как правило, располагают достаточными финансовыми и прочими ресурсами, что позволяет им существенно ослабить Последствия нанесенного ущерба.

Кроме того, они могут позволить себе внедрение и использование методов и средств, полностью исключающих несанкционированный доступ к системе (организационных, программных, технических), а также применение самого совершенного оборудования, в то время как далеко не все мелкие предприятия обладают такой возможностью.

И все же преимущества, которые сулит мелким и средним фирмам использование компьютерной техники, толкает их на то, чтобы расширять сферу ее применения. Приобретение ЭВМ и автоматизация ведения учета и контроля в небольших фирмах стало сегодня обычным делом. Более того, зачастую судьба фирмы теперь зависит от сохранности «компьютерной начинки».

Как обстоят дела с персоналом, выплатой налогов, состоянием товарно-материальных запасов, погашением кредиторской и дебиторской задолженностей, соблюдением графика поставок, поступлением денег на один из банковских счетов - эти и другие важные сведения содержатся на небольших дискетах, которые легко унести, спрятав в карман.

Ясно, что это делает систему учета чрезвычайно уязвимой с точки зрения возможности изъятия или уничтожения хранящейся в

компьютере информации. И если что-то случится с дискетами, то эффект будет сравним с внезапной пропажей целой кипы важных бухгалтерских документов, представляющих для фирмы огромную ценность.

Если компьютер не имеет надежных средств защиты, всегда есть возможность использовать банк хранящихся в нем данных в преступных целях. Люди, имеющие доступ к введенной в компьютер информации, фактически оказываются в курсе дел фирмы.

Основное назначение любой программы обеспечения информационной безопасности - создание условий, при которых зарегистрированные процессы и физические лица могут выполнять все, что им разрешено, и не более того. Комплекс мер, поддерживающих такие условия, обычно носит название «контроль доступа».

В приведенное выше определение включен термин «зарегистрированные процессы». Это обусловлено тем, что в современных информационных системах одна операция может запускать другую, вторая - третью и т.д., и не всегда зарегистрированные пользователи представляют себе, какую цепочку операций они инициировали.

В интегрированной бухгалтерской системе, например, ввод финансового ордера может автоматически запустить расчеты с кредиторами и дебиторами, выписку счетов, просмотр неоплаченных счетов, выдачу команд на производство и даже отгрузку продукции. Система же контроля доступа должна быть в состоянии учитывать все взаимосвязи, порождающие такие цепочки, ибо в противном случае появляется опасность ее обхода или компрометации.

Контроль доступа является фундаментальным понятием процесса обеспечения безопасности.

Если файлы не защищены от несанкционированного доступа, то любому чем-то недовольному сотруднику или просто любителю поживиться за чужой счет ничего не стоит стереть или украсть содержащуюся в них информацию.

Злоумышленники, использующие собственные компьютеры для того, чтобы любым способом заполучить хранящуюся в компьютере информацию, представляют серьезную угрозу для фирмы. Они могут уничтожить либо завладеть ценными сведениями, касающимися деятельности фирмы или, наконец, просто присвоить материальные ценности, при этом вероятность, что они будут пойманы, ничтожно мала.

Системный подход к обеспечению безопасности компьютерной

системы складывается из следующих последовательных шагов:

1) обеспечение приоритетности проблемы защиты информации;

2) уточнение источников информации, а также степени уязвимости фирмы и размера возможного ущерба в случае несанкционированного доступа пользователей к файлам данных;

3) выбор и внедрение методов и средств защиты в целях уменьшения возможных потерь;

4) оценка и регулярный контроль эффективности системы защиты.

В практике борьбы с компьютерным пиратством существует множество способов для защиты информации, программных продуктов и борьбы с вирусами. Так, в книге «Защита программного обеспечения» под редакцией Деррика Гроувера приводится более 60 способов и методов защиты от различных видов компьютерного пиратства. При этом некоторые из них под силу только крупным специалистам и применяются для защиты информации в вычислительных центрах и сетях государственных учреждений и военных объектов.

При защите информации можно соблюдать следующий принцип: если вы оцениваете информацию в 20 тыс. рублей, то тратить 200 тыс. рублей на ее «охрану» не стоит.

В компьютерной технике существует несколько видов защиты.

Прежде всего, это защита носителей информации -магнитных дисков - с помощью нестандартного форматирования, не позволяющего списывать программы с диска. Для работы с особо ценной информацией фирмы-производители компьютеров могут изготовить индивидуальные диски с фиксированными физическими характеристиками, не позволяющими считывать информацию. При этом стоимость ПЭВМ возрастет в несколько раз.

Широкое распространение получили специальные «замки» защиты, благодаря которым программы не будут работать ни на каких ПЭВМ, кроме компьютера вашей фирмы. Замки создаются специальными программными средствами, и некоторые из них при несанкционированном доступе или списывании способны частично разрушить оперативную память ПЭВМ.

Есть программы, доступ к которым можно осуществить с помощью соответствующего запроса дополнительной информации или пароля. Только в России их насчитывается сегодня более сорока.

Широкое применение во всем мире для защиты компьютеров

получило шифрование или криптография.

Не будем утомлять читателя описанием достаточно специфического материала - программист всегда подскажет, что необходимо для создания системы защиты. Если же у руководителя фирмы нет надежного помощника, можно использовать специальные устройства защиты (СУЗ), не позволяющие осуществлять съем информации без соответствующей санкции. По существу, СУЗ являются маленькими электронными замками.

Самый простой метод защиты - включение не более 10 процентов конфиденциальной информации в общий поток обрабатываемой информации. В этих условиях выловить необходимые хакеру сведения очень сложно. Как элемент шума можно использовать проверенные на отсутствие вирусов компьютерные игры с генерацией случайных чисел.

Одним из надежных, но дорогостоящих методов является создание специальных экранированных помещений, которые не позволяют осуществить съем информации с объекта. Как правило, в таких помещениях вводятся особые методы контроля для предотвращения переноса в зону записывающих устройств несанкционированных программных продуктов. В основном они создаются на режимных секретных предприятиях.

Из всех выше предложенных систем защиты можно выбрать надежную для своей фирмы с учетом реальных потребностей и финансовых возможностей.

Только после этого необходимо приступить к разработке стратегии защиты информации, внедрить ее на практике и довести до сведения каждого из сотрудников.

При отсутствии оного предприниматель не сможет правильно оценить степень виновности того или иного сотрудника в случае неправильного использования или ошибки при работе с компьютерной техникой.

Стратегия защиты включает в себя:

1) разделение обязанностей по управлению контролем за защитой данных;

2) выявление информации, не подлежащей разглашению (например, торговые секреты, производственные планы, финансовые отчеты, списки клиентов), выбор соответствующих средств защиты.

Следующий этап системного подхода к обеспечению безопасности компьютерной системы состоит в уточнении источников информации и степени уязвимости фирмы в случае ее утраты.

Поскольку требования к мерам по защите различаются в

зависимости от сферы применения компьютеризированной обработки данных, а следовательно, от используемых прикладных программ, необходимо, прежде всего, определить, какие из них нуждаются в дополнительных защитных мерах.

Для этого необходимо знать следующее:

1) характеристики системы и «среду ее обитания»;

2) главного пользователя (то есть «владельца»);

3) других пользователей;

4) основные категории используемой информации;

5) общие сведения о доступе к системе и условиях эксплуатации;

6) прикладные программы идентификации для установления тождественности пользователя или процесса пользования, что необходимо для управления доступом, а также лицо, ответственное за каждую такую программу.

При определении степени уязвимости фирмы в случае нарушения конфиденциальности и целостности банка данных или невозможности получения какой-либо информации необходимо выяснить следующие вопросы:

1) если деловая информация, программное или аппаратное обеспечение для данной программы подверглось изменениям, как это отразится на положении фирмы или заказчиков? Имеет ли данная прикладная программа отношение к производимой продукции, применяется ли она для расчетов с заказчиками или анализа движения денежных средств?

2) используется ли прикладная программа для хранения, обработки или передачи какой-либо информации, которую фирма не хочет раскрывать конкурентам или своим сотрудникам?

3) каковы последствия невозможности в течение определенного отрезка времени (одной минуты, часа, нескольких недель, месяца) получения информации или выполнения определенных операций с помощью какой-либо из прикладных программ?

Положительный ответ хотя бы на один из этих вопросов применительно к конкретной прикладной программе означает уязвимость деятельности фирмы и, возможно, необходимость введения ряда дополнительных мер по защите.

В том случае, если предприниматель не смог положительно ответить ни на один из предложенных вопросов, стоит задуматься о том, нужна ли фирме вообще такая программа. Если все-таки решено, что нужна, то следует обеспечить ей только минимальную

степень защиты. В противном случае затраты превысят допустимый уровень.

Исходя из этого, предприниматель должен уметь оценивать последствия несанкционированного доступа к разного рода информации, в том числе конфиденциального характера, нарушения целостности данных, невозможности их получения.

Это непростая задача, так как часто бывает трудно оценить последствия утраты той или иной информации. Так, например, несанкционированный доступ к закрытым данным о деловых партнерах может обернуться для фирмы разными последствиями в зависимости от того, сколько и какие партнеры окажутся «засвеченными», а также от того, как и в каких целях будет использована эта информация. Поскольку все последствия подобного хищения трудно измерить в денежном выражении, можно воспользоваться характеристикой типа «большой», «средний», «малый» ущерб.

Определив «зоны повышенного риска», которые сопряжены с наибольшими потерями, предприниматель должен оценить их в зависимости от последствий, которые они будут иметь для фирмы (или любые другие в зависимости от конкретной ситуации):

1) катастрофические (то есть те, что грозят фирме разорением);

2) не столь катастрофические по своей разрушающей силе, но имеют негативные последствия, так или иначе подорвавшие репутацию фирмы;

3) незначительные по масштабам воздействия, т.е. не сказавшиеся неблагоприятным образом на деятельности фирмы, но тем не менее нежелательные.

Внутри каждой группы можно продолжить градацию причиненного фирме ущерба по степени убывания. От рисков, носящих катастрофический характер, фирме стоит застраховаться, и как можно скорее.

В остальном же надлежит действовать по обстоятельствам и уделять проблеме ровно столько внимания, сколько позволяют время и средства.

Выбор и внедрение методов защиты информационной системы в целях уменьшения возможных потерь выходят за рамки настоящего раздела книги.

Но можно существенно улучшить систему защиты, если воспользоваться пятью основными методами:

1. Административный контроль. Он преследует вполне

конкретные цели - точное и эффективное выполнение каждым из сотрудников своих обязанностей. В частности, он призван обеспечить защиту системы и содержащейся в ней информации от случайного либо преднамеренного искажения, предотвратить разного рода денежные махинации, ставшие возможными в результате использования компьютерной техники.

Задача административного контроля - всячески содействовать правильному обращению с источниками информации.

2. Технические средства защиты предназначены предотвратить возможность утраты важной информации в случае возгорания, попадания воды, перебоев с подачей электроэнергии, перепадов напряжения в сети, механического повреждения, кражи, а также превышения допустимых значений температуры, влажности, загрязнения воздуха. Для этой цели используются физические приборы, позволяющие следить за состоянием внешней среды, и разного рода технические средства и приспособления.

3. Аппаратные, программные и криптографические методы и средства защиты от несанкционированного доступа мы рассмотрели выше в данном разделе.

4. Контроль за разработкой и качеством приобретаемого программного обеспечения.

Если фирма решила разработать программное обеспечение своими силами или «сделать его на заказ», важно быть уверенным в том, что оно способно выполнить функции планирования и организации вычислительного процесса, отладки программ решения прикладных задач и надежно защищено от несанкционированного доступа. Если же вы решили остановиться на готовом программном обеспечении, прежде всего надлежит убедиться в том, что вы приобретаете законную лицензионную копию, а также что данное программное обеспечение защищено от использования в преступных целях и незаконного копирования.

5. Контроль за созданием резервных копий крайне важен для мелких фирм, поскольку это исключительная мера предосторожности на случай возникновения непредвиденных обстоятельств, которые могут привести к катастрофе.

Как же защититься от хакера?

Прежде всего необходимо учесть, что снять информацию с ПЭВМ, которая имеет систему защиты, может только высококвалифицированный программист-системщик. Поэтому при приеме на работу особое внимание уделяйте данной категории лиц. Желательно, чтобы их предварительно проверила служба безопасности

фирмы или частное сыскное бюро.

Не следует допускать нового специалиста сразу ко всем программам до окончания проверки, даже если это принесет фирме некоторые убытки. Если на фирме работают несколько программистов-системщиков, необходимо разделить их сферы влияния, организовать работу по сменам, разнообразить способы доступа к отдельным программам.

Поскольку программист - это прежде всего человек, руководителю предприятия не следует давать побудительные мотивы к измене или инициативному шпионажу на фирме. Программист - профессия высокооплачиваемая, его доход не должен быть меньше, чем на фирмах-конкурентах.

Кроме того, меры социальной поддержки, моральное стимулирование, в том числе неформальная благодарность от руководства фирмы за проделанную работу в кругу сослуживцев, уменьшают порой желание заниматься хакеризмом, а в некоторых случаях приводят к чистосердечному признанию хакера в «неверности» фирме.

Правильно поступают те руководители, которые стимулируют у потенциальных хакеров дух творчества, дают им возможность заработать «на стороне» за счет разработок игровых и дешевых учебных программ, преподавания в колледжах и школах. Иногда клин вышибают клином, предлагая подозреваемому хакеру создать вирусную или защитную программу - и дух профессионализма уже не позволит ему работать против своего хозяина.

3.3.5. Защита персонального компьютера

Системы защиты компьютера должны позволять пользователю при соответствующем контроле получать доступ к вычислительной технике и хранимой в ней информации. Для защиты от чужого вторжения следует предусмотреть меры непосредственной защиты вычислительных устройств и информации от несанкционированного доступа.

Основными функциями, которые должны осуществлять в этих целях средства защиты, являются:

- идентификация субъектов и объектов;
- разграничение (иногда полная изоляция) доступа к вычислительным ресурсам и информации;
- регистрация действий в системе. Эти процедуры мы описывали ранее.

Особенности защиты персональных ЭВМ обусловлены спецификой их использования. Как правило, эти ЭВМ использует

ограниченное число лиц (один или группа пользователей). В большинстве персональных компьютеров отсутствуют совмещенные (многопрограммные) режимы работы, а в качестве носителя данных используются гибкие магнитные диски, которые могут быть собственностью пользователя.

Имеется возможность использовать персональный компьютер как в автономном, так и в сопряженном (с другими ЭВМ) режиме легкого подключения к различным компьютерным сетям. Стандартность архитектурных принципов, оборудования и программного обеспечения персональных компьютеров, высокая мобильность программного обеспечения и ряд других признаков определяют сравнительно невысокую стоимость средств их защиты.

Если персональная ЭВМ используется только одним пользователем, то важно, во-первых, предупредить несанкционированный доступ к компьютеру других лиц в то время, когда в нем находится защищаемая информация, а во-вторых, обеспечить защиту данных на внешних носителях от хищения и несанкционированного доступа в случае хищения носителя. Особого внимания заслуживает защита от несанкционированного копирования программных продуктов, распространяемых производителями по коммерческим каналам.

Если персональная ЭВМ используется группой пользователей, то помимо указанных выше моментов защиты может возникнуть необходимость предотвратить несанкционированный доступ этих пользователей к информации друг друга.

При использовании персональных компьютеров в вычислительных сетях или при сопряжении с другими ЭВМ возникают дополнительные задачи, например установление того, насколько обоснованно обращение к сети, опознание пользователями предоставляемых им в сети вычислительных ресурсов, контроль безопасности сети.

Решение этих задач осложняется такими факторами, как массовость персональных компьютеров, недостаточная квалификация и дисциплинированность некоторых сотрудников, высокая динамичность подключения и отключения от сети, большой объем выполняемых работ.

Одной из задач обеспечения безопасности для всех случаев пользования персональными компьютерами является защита информации от разрушения, которое может произойти при подготовке и осуществлении различных восстановительных мероприятий (резервировании, создании и обновлении страховочных

копий, ведении архивов информации и т.д.).

Так как причины разрушения информации весьма разнообразны (несанкционированные действия, ошибки программ и оборудования, компьютерные вирусы и т.д.), то проведение страховочных мероприятий обязательно для всех, кто пользуется персональными ЭВМ. Такого рода мероприятия пользователи ЭВМ проводят самостоятельно, что предполагает наличие у них соответствующих знаний и навыков.

Необходимо специально отметить общую для всех ЭВМ, но одновременно специфическую для персональных компьютеров опасность компьютерных вирусов. От них можно защититься специальными антивирусными средствами, которые позволяют опознать зараженные и незараженные программы, а также проконтролировать доступ к вычислительным ресурсам и данным (программам, оборудованию, системной информации и данным пользователя).

Для защиты персональных компьютеров используются различные программные методы, которые значительно расширяют возможности обеспечить безопасность информации.

Среди стандартных защитных средств автономного персонального компьютера наибольшее распространение получили:

- средства защиты вычислительных ресурсов, использующие парольную идентификацию и ограничивающие доступ несанкционированного пользователя;
- применение различных методов шифрования, не зависящих от контекста информации;
- средства защиты от копирования коммерческих программных продуктов;
- защита от компьютерных вирусов и др.

Повышенного внимания требует обеспечение безопасности вычислительных сетей. Здесь применяются достаточно сложные средства защиты, которые зависят от типа и конфигурации сети, сетевого программного и аппаратного обеспечения.

Рассмотрим подробнее каждое из перечисленных защитных средств, имея в виду, что разработка и использование систем защиты требуют привлечения специалистов Однако коммерческие структуры и их сотрудники, обладая персональными компьютерами, должны иметь хотя бы самое общее представление о важнейших элементах защитной системы. Итак, расскажем сначала о защите вычислительных ресурсов.

В персональном компьютере стандартной конфигурации в

качестве вычислительных ресурсов могут выступать:

- оперативная память;
- процессор;
- встроенный накопитель на жестком магнитном диске;
- встроенные накопители на гибких магнитных дисках;
- клавиатура;
- дисплей;
- принтер;
- отдельные периферийные устройства (например, внешние накопители на магнитных дисках или магнитной ленте, графопостроители, сканеры и т.д.).

Защита оперативной памяти (ОП) и процессора персонального компьютера предусматривает контроль за появлением в оперативной памяти так называемых резидентных программ (например, компьютерных вирусов), защиту системных данных, очистку остатков секретной информации в неиспользуемых областях ОП, доступ к процессору.

Существующие операционные системы персональных компьютеров (например, MsDOS, PCDOS) рассчитаны на работу в однопрограммном режиме и таких мер защиты, как правило, не имеют. Действительно, пользователь персональной ЭВМ всегда может в сомнительных случаях осуществить перезагрузку операционной системы и устранить резидентные программы или выключить компьютер для прекращения работы программы.

Пользователю персонального компьютера достаточно иметь в своем распоряжении программу просмотра оперативной памяти (mapmem. vtsr, vmem и т.п.) для контроля за составом резидентных программ и их расположением в памяти.

Оперативная память может проконтролировать и некоторые антивирусные программы, которые будут рассмотрены отдельно. Более сложные процедуры контроля доступа к оперативной памяти и процессору возможны только в многопрограммных операционных системах (например, DR DOS и среда Windows).

Защита встроенного накопителя на жестком магнитном диске составляет одну из главных задач защиты персонального компьютера от чужого вторжения.

Можно назвать несколько типов программных средств, способных решить задачи защиты:

- средства, обеспечивающие защиту от любого доступа к жесткому диску;
- защита диска от записи (чтения);

- контроль за обращениями к диску;
- средства удаления остатков секретной информации.

Защита встроенного жесткого диска от доступа обычно осуществляется путем применения паролей для идентификации пользователя, так называемая парольная идентификация. В этом случае доступ к диску можно получить, лишь правильно введя пароль при загрузке операционной системы.

В противном случае загрузки системы с диска не произойдет, а в случае загрузки с гибкого диска (системная дискета помещается в дисковод А) встроенный жесткий диск становится недоступным для пользователя, то есть операционная система его просто не «видит».

Эффект «отсутствия» диска в системе достигается видоизменением загрузочного сектора жесткого диска (Master Boot Record), из которого удаляется информация о структуре диска, что делает его неработоспособным. Такая защита весьма эффективна, она надежно защищает встроенный диск от рядового пользователя.

Следует, однако, иметь в виду, что квалифицированный системный программист может предпринять попытки преодоления этой защиты. Во-первых, при отсутствии системной информации возможен доступ к отдельным секторам диска при помощи специальных средств (например, Norton Utilities). В этом случае возможно чтение информации с диска. Во-вторых, программист может попытаться восстановить отсутствующую системную информацию или проанализировать программу защиты для обнаружения пароля.

Например, программа HARDLOCK хранит системную информацию в следующем за загрузочным секторе, а программа PASSW записывает пароль в загрузочный сектор в открытом виде. В-третьих, так как диск присутствует в системе, всегда возможно его переформатировать, что сделает его доступным (системная информация возобновляется), но полностью уничтожит информацию пользователей.

Устранение первых двух «слабостей» защиты может быть достигнуто посредством шифрования системной информации, пароля или всего содержимого диска, а противодействовать уничтожению информации можно только созданием страховочных копий.

Средства защиты диска от записи (чтения) и средства контроля за обращениями к диску в отличие от рассмотренных выше средств рассчитаны на защиту диска от конкретных действий. В частности, средства защиты могут установить определенный режим обращения к диску (например, режим «Только чтение»), установить

контроль, требующий подтверждения пользователя, или контроль, позволяющий пользователю визуально выяснить, было ли обращение к дискам.

Описанные средства защиты представляются достаточно эффективными, но не обеспечивают абсолютной защиты.

Если на диске сохраняются остатки секретной информации, то это требует особого обеспечения безопасности вычислительной техники. Дело в том, что при удалении файла (данных, программы) уничтожается только ссылка на место его размещения на диске, но не сама информация. Кроме того, реальная длина файла, как правило, меньше отводимого ему дискового пространства, а неиспользуемая часть этого пространства может содержать информацию, оставшуюся на диске от предыдущего файла.

Специальные программные средства позволяют уничтожать такие остатки информации (записывать поверх них какую-либо бессмысленную информацию - «шум») или стирать информацию при удалении файлов, что исключит возможность возникновения секретных остатков. Примером программы, осуществляющей подобные действия, может служить программа Wipe Info из пакета Norton Utilities.

Она позволяет провести следующие действия:

- уничтожить всю информацию диска;
- стирать информацию в неиспользуемых областях диска (секретные остатки);
- удалять файл с уничтожением или без уничтожения соответствующей информации на диске;
- стирать остатки информации в файле.

Защита дискет во многом аналогична защите жесткого диска, и большинство описанных средств обеспечивает их защиту. Исключение составляют только средства защиты от любого доступа (HARDLOCK и PASSW), так как описанный механизм их работы (в процессе загрузки системы и только на системном диске) при использовании гибких дисков лишен смысла. Сохранность дискеты должен обеспечивать сам пользователь, а для защиты от возможного чтения в случае хищения дискеты целесообразно применять шифрование дискеты целиком.

Защита периферийного оборудования (принтера, графопостроителя и т.д.), как правило, не предусматривается, за исключением блокировки клавиатуры и экрана. Метод блокировки особенно полезен, если пользователь отлучается от компьютера ненадолго: он может «погасить» экран и заблокировать клавиатуру до

введения им правильного пароля. Блокировка клавиатуры как средство ограничения доступа к компьютеру осуществляется при помощи ключа.

Средства защиты вычислительных ресурсов ограничивают доступ к информации, но во многих случаях необходима конкретная детализация защищаемых объектов и возможных действий, например защита от несанкционированного доступа (НСД) различных информационных объектов (данных или программ), от различных действий с ними.

Такого рода защита основывается, как правило, на управлении доступом к информации или на использовании методов шифрования. Шифрование, безусловно, самый надежный метод защиты, так как охраняется непосредственно сама информация, а не доступ к ней (например, зашифрованный файл нельзя прочесть даже в случае кражи носителя). Однако в ряде случаев применение шифрования затруднительно или невозможно, поэтому в системах защиты должны использоваться оба подхода.

Большинство средств защиты реализуется в виде программ или пакетов программ, расширяющих возможности стандартной операционной системы. Защита на уровне операционной системы чаще всего должна дополняться средствами защиты на уровне систем управления базами данных, которые позволяют реализовать сложные процедуры управления доступом. При выборе тех или иных средств защиты следует учитывать их совместимость с другими программами и программными комплексами, используемыми в компьютере.

В качестве примера средства защиты информации, основанного на шифровании, можно привести программу Diskreet из пакета Norton Utilities, которая кроме описанных выше функций шифрования дискет и блокировки клавиатуры и экрана предусматривает защиту информационных объектов на уровне файлов или виртуальных (логических) дисков.

В первом случае средство защиты позволяет шифровать и расшифровывать отдельные файлы по желанию пользователя на основе вводимого им ключа. Есть целый набор программных средств с аналогичными возможностями, использующих различные криптографические алгоритмы (RSA, DES, ГОСТ 28147-89 и т.д.) и учитывающих разные условия анализа шифротекста при попытке его вскрытия.

Во втором случае в качестве информационного объекта выступает виртуальный диск и средство защиты на основе паролей (ключей) управляет доступом пользователей к таким виртуальным

дискам. Физически информация хранится в зашифрованном виде на жестком диске в компьютере пользователя в виде отдельного файла (или файлов) со специальным именем.

При включении персональных компьютеров в вычислительную сеть необходимость защиты становится особенно острой, так как приходится регулировать доступ к общей или конфиденциальной информации большого количества пользователей. Здесь надлежит прибегнуть к специализированному системному программному обеспечению, управляющему работой вычислительной сети.

Защита, осуществляемая сетевым программным обеспечением, включает:

- подтверждение подлинности пользователей (парольная идентификация);
- установление и проверку полномочий пользователя по доступу к информационному объекту;
- контроль атрибутов защиты (возможных действий) информационного объекта (профиль безопасности основного информационного объекта);
- установление и проверку атрибутов защиты отдельного файла (детализация профиля безопасности информационного объекта).

Более сложные процедуры управления доступом используются на уровне систем управления базами данных (СУБД), где контролируемым объектом выступает не только файл, но и запись в нем или отдельное поле записи файла. Факторами же, влияющими на принятие решения о доступе, служат внешнее событие, значение данных, состояние системы, полномочия пользователя, предыстория обращений, семантические отношения между данными. Средства защиты на уровне СУБД реализуются, как правило, непосредственно программистами-разработчиками при создании пользовательских информационных систем.

Защита контекстно независимых данных, для которых не учитываются предыстория обращений и семантические отношения между данными, реализуется на уровне СУБД на основе механизма модификации запроса или механизма представлений.

Механизм модификации запроса предполагает включение в запрос на поиск данных дополнительных требований, в которых учитываются атрибуты защиты данных (значение данных, полномочия пользователя). В этом случае пользователю выдаются только разрешенные данные, однако поиск ведется и по запрещенной для пользователя информации (несанкционированный просмотр).

Механизм представлений базируется на том, что управляющая информация СУБД о хранимой в базе данных информации объединяется в специальные таблицы (схемы). Для каждого пользователя выделяется подсхема, учитывающая его полномочия и атрибуты защиты данных. В этом случае пользователь получает собственное представление о базе данных, причем в этом представлении будут отсутствовать сведения о недоступной для него информации.

Защита контекстно зависимой информации является наиболее сложной. При управлении доступом средства защиты должны учитывать следующие факторы: число вопросов, заданных пользователем СУБД; количество поисковых атрибутов, повторяющихся в следующих друг за другом запросах, предыстория обращений к базе данных и принятых решениях о разрешении доступа; среда текущего запроса; семантические отношения между данными.

Защита программы от несанкционированного копирования отличается определенной спецификой, так как, с одной стороны, должна разрешать чтение программы для ее выполнения, а с другой - запрещать операцию чтения для предотвращения несанкционированного копирования.

Но эта проблема вполне разрешима.

Во-первых, можно разрешить операцию чтения (копирование), но делать скопированные программы неработоспособными.

Во-вторых, можно сделать информацию «трудночитаемой» стандартными средствами, но доступной для специальных программных средств, которые, в свою очередь, также защищаются от несанкционированного использования.

Средства защиты от копирования должны осуществлять привязку программного обеспечения либо к носителю данных (программа запускается только с конкретной дискеты), либо к компьютеру (перенос программы с одной ЭВМ на другую невозможен).

Возможно использование описанных способов в определенной комбинации. Наибольшие трудности вызывает привязка программ к дискетам, так как дискеты стандартны и не имеют индивидуальных признаков.

В этом случае «уникальные» признаки для дискет создают путем нанесения повреждений (царапины, дырочки и т.д.) или посредством изменения системной информации и структуры записей на дискете (пометка некоторых секторов диска как «плохих» и т.д.).

Одновременно в защищаемую программу должны быть заложены функции проверки этих «уникальных» особенностей.

По общему правилу программы, защищенные описанными выше методами, гарантированы от копирования при помощи стандартных средств (COPY, XCOPY, Diskcopy, PStools, Norton Utilities и т.д.). однако всегда возможно перенесение информации, воспроизведение физических дефектов, то есть тиражирование «уникальных» характеристик.

Вследствие этого ряд производителей программного обеспечения отказываются от продажи программ на дискетах, а размещают свои изделия непосредственно в ЭВМ покупателя с обеспечением соответствующей защиты их. Вместе с тем нельзя считать описанные выше средства защиты абсолютно неэффективными. Трудоемкость преодоления таких средств настолько велика, что покупка программ оказывается более простой и дешевой.

Трудность привязки программ к конкретным компьютерам вызвана стандартностью и унифицированностью современных персональных ЭВМ. Средства защиты могут использовать в качестве «уникальных» признаков большое количество стандартных параметров (структуру информации на диске, характеристики дисководов и дисков, параметры экрана и процессора и т.д.).

Общая схема действия такой защиты состоит в следующем:

- разрабатываются программы (программное обеспечение), которые в процессе работы должны проверять ряд «уникальных» признаков компьютера;
- производится измерение «уникальных» признаков-характеристик компьютера, на котором предполагается разместить программное обеспечение;
- при установке на компьютере программного обеспечения в него вносятся значения измеренных характеристик для идентификации компьютера во время работы.

При перенесении программ с одной ЭВМ на другую вероятность отличий достаточно высока, что ограничивает распространение программ, но не может его полностью исключить. Поэтому все, что говорилось выше относительно защиты дискет, применимо и для безопасности персонального компьютера при попытках копирования его программы.

Описанные выше методы защиты вычислительных ресурсов не гарантируют от разрушения и потерь информации в результате ненадежности оборудования, ошибок программ, стихийных бедствий,

ошибок пользователя или действий злоумышленника в обход защиты. В подобных случаях должны быть предусмотрены восстановительные мероприятия: страхование, резервирование оборудования, создание архивных копий данных.

Ведение архивов оценивается специалистами как весьма полезная мера защиты информации от потерь. Кроме того, наличие архивных копий данных позволяет избежать трудоемких операций по восстановлению информационных фондов или приобретению нового программного обеспечения в случае их порчи.

Для ведения архивов данных можно использовать носители внешних запоминающих устройств большой емкости, которые дают возможность легко скопировать жесткий диск (например, запоминающие устройства на магнитной ленте-стример или на магнитном диске - Bernoulli box).

Для архивных целей вводятся и стандартные дискеты при условии создания нормальных условий их хранения. Архивные копии должны создаваться регулярно, и частота их снятия определяется интенсивностью обновления информации. Полезно хранить копии более чем в одном экземпляре и поочередно их обновлять. Целесообразно иметь копии операционной системы и некоторой системной информации, которая может быть использована для восстановления жесткого диска.

Для создания архивных копий наибольший интерес представляют программы непрерывного копирования, позволяющие записать на несколько дискет файл большого объема, а также специальные программы-архиваторы, производящие сжатие информации, предназначенной для хранения (например, архиваторы: PKARC, PKXARC, PKZIP и PKVNZIP, ICE, LHA, LHICE, NARC, CHES и т.д.).

Программы-архиваторы не только экономят место на архивных дискетах, но и объединяют совместно используемые файлы в единый архивный файл, где они хранятся в сжатом виде. При необходимости файлы извлекаются из архивного файла в первоначальном виде все вместе или по отдельности.

В зависимости от используемого архиватора архивные файлы различаются расширением имени файла. Некоторые программы являются универсальными (NARC, CHES) и позволяют обрабатывать файлы с различными расширениями имени. Большинство программ-архиваторов совпадают по своим основным функциям.

Различия между ними определяются предоставляемыми пользователю дополнительными возможностями и выбранным

методом сжатия информации (текстовые файлы обычно сжимаются на 50-70% , а программы на 20-30%).

Все программы-архиваторы, как правило, снабжены подробными комментариями, поэтому их использование не вызывает особых трудностей.

Защита компьютерных сетей относится к числу одной из сложнейших. Для них могут быть установлены такие требования по безопасности, которые не применяются в автономных системах или применяются очень редко. Сложность обеспечения безопасности сети обусловлена прежде всего сложностью сетевой структуры; необходимостью защитить все уровни сети; проблемами организации взаимодействия в разнородных сетях и рядом других факторов.

На физическом уровне очень важен контроль электромагнитных излучений от канального и узлового оборудования; сохранение непрерывности связи при помехах и внешних воздействиях. На канальном уровне для защиты данных от раскрытия из незащищенных каналов целесообразно прибегнуть к шифрованию.

Сетевой уровень особенно важен для безопасности сети в целом, так как в случае компрометации узла злоумышленник может использовать его для посылки или задержки сообщений и т.д.

Безопасность транспортного уровня зависит от безопасности сетевого уровня. Именно на транспортном уровне возможны раскрытие содержания сообщений, задержка и запрет доставки сообщений и т.д.

Высшие уровни распределенной системы предполагают учет содержания данных, их степени конфиденциальности, важности и т.п., что обусловливает необходимость повышенной физической безопасности ряда узлов. Помимо этого, надо учитывать, что распределенные системы часто объединяют узлы с неодинаковой аппаратной базой и программной архитектурой, вследствие чего возникает проблема совместимости и взаимодействия механизмов безопасности, которая оказывает существенное влияние на безопасность всей сети.

Компьютерные вирусы

Компьютерным вирусом называется программа, которая может «заражать» другие программы, включая в них свою (возможно, модифицированную) копию. Эта копия, в свою очередь, также способна к дальнейшему размножению. Следовательно, заражая программы, вирусы способны распространяться от одной программы к другой. Зараженные программы (или их копии) могут передаваться через дискеты или по сети на другие ЭВМ.

Серьезную опасность с точки зрения распространения компьютерных вирусов представляют любители компьютерных игр, обычно слабо знающие операционную систему и не вполне понимающие смысл выполняемых ими действий. Такие пользователи подвергают значительному риску своих коллег, работающих с ними на одной ЭВМ.

Упрощенно процесс заражения вирусом программных файлов можно представить следующим образом:

- в зараженной программе ее код изменен таким образом, что вирус получает управление первым, до начала работы программы-носителя;
- при получении управления вирус находит другую, обычно еще не зараженную, программу и вставляет собственную копию в начало (или в конец) этой программы. Возможны случаи, когда вирус включает себя в середину программы;
- если вирус дописывается не в начало программы, то он корректирует ее код (или даже уничтожает программу) с тем, чтобы получить управление первым;
- после размножения (или вместо него в отдельных случаях) вирус может производить различные разрушающие действия;
- после этого управление обычно передается программе-носителю (как правило, она сохраняется вирусом) и она выполняет свои функции, делая незаметными для пользователя действия вируса.

Для более эффективного размножения вирус при первом получении управления становится резидентным, то есть постоянно присутствует в оперативной памяти во время работы компьютера и размножает свои копии, как описано выше, при каждом обращении пользователя к программе для ее выполнения, копирования, изменения или просмотра.

Не останавливаясь на рассмотрении истории возникновения различных «вредных» программ и идей саморазмножения, которые появились значительно раньше вирусов, отметим, что вирус представляет собой частный случай программы типа «троянский конь».

Под «троянским конем» обычно понимают специально созданные программы, которые попадая в вычислительные системы (обычно выдавая себя за известные полезные программы), затем начинают выполнять нежелательные действия. Возможны варианты программ типа «троянский конь», и их частным случаем являются программы, которые в качестве нежелательных действий осуществляют саморазмножение.

Это, например, «программы-черви», которые воспроизводятся, копируя себя в памяти одного или нескольких компьютеров (в случае сети) независимо от наличия в ней других программ; или программы-вирусы, которые представляют собой набор программных кодов, изменяющих другие программы, копируя себя в них и не нарушая их работоспособности.

Вирусы обладают также способностью производить разрушительные действия. Но в отличие от способности к размножению разрушения не являются неотъемлемой частью вируса. Действительно, хотя воздействия вируса на систему, программы, данные и аппаратуру могут быть весьма разнообразны, известны случаи, когда вирус написан «ради шутки» и не предусматривает сколько-нибудь значительных разрушений.

Однако если в такой размножающейся программе есть ошибки, не предусмотренные ее автором, то последствия могут быть непредсказуемы. Кроме того, надо учитывать, что само размножение имеет следствием сокращение доступного дискового пространства и увеличение времени работы программ.

Действия вируса ведут чаще всего к отказу от выполнения той или иной функции или к выполнению функции, не предусмотренной программой. При этом создается впечатление, что происходят программные сбои или ошибки оборудования. Это впечатление усиливается способностью вируса выдавать ложные сообщения или искусственно вызывать ошибки системы.

Симптомами появления вируса являются:

- изменение даты создания и длины файла;
- пропажа файлов;
- частое обращение к диску;
- непонятные ошибки;
- «зависание» компьютера;
- существенное замедление работы процессора (30-40 раз);
- самопроизвольная перезагрузка операционной системы;
- появление на экране дисплея световых пятен, черных областей или других незапланированных символов;
- прочие аномалии и непредусмотренные внешние эффекты;
- сообщения антивирусных средств.

Наиболее распространенным разрушительным действием вируса является уничтожение информации (программ и данных). К сожалению, простого метода восстановления удаленных файлов в операционной системе MS DOS не существует, хотя принципиально возможно восстановить файл путем просмотра всего дискового

пространства при помощи специальных средств.

Труднее обнаружить не уничтожение, а изменение содержимого файлов. Такие действия вируса особенно опасны, так как файлы могут быть существенно искажены, но заметить это удается слишком поздно. Например, вирус может заменить в файле данных все символы «7» на символы «8». В этом случае искажение файла с финансовой отчетностью или учетной информацией вызовет самые тяжелые последствия.

Даже если такие искажения будут сразу обнаружены, потребуется значительное время, прежде чем эти данные можно будет снова нормально использовать. Вирусом могут быть вызваны изменения в программах, что порождает различные ошибки, сбои или отказы в работе программного обеспечения. Посредством изменения вирус способен разрушить аппаратное обеспечение.

Примерами таких действий являются:

- интенсивное использование плохо охлаждаемого элемента конструкции для вывода его из строя или возгорания в результате перегрева;
- «прожигание» пятна на экране;
- нарушение работы периферийного оборудования (например, дисковода) в результате задания ему неправильных режимов функционирования.

Важно иметь в виду, что компьютерный вирус так же, как биологический, поражает определенные объекты, вторично их (как правило) не заражает, но зараженный объект сам становится источником инфекции. Следовательно, способность программ-вирусов к размножению и особенности их функционирования во многом аналогичны свойствам биологических вирусов.

Такое совпадение свойств не только послужило причиной появления нового термина, но и во многом обусловливает методы борьбы с компьютерными вирусами (профилактика, диагностика, лечение, прививки, иммунитет и т.д.).

Методы борьбы с вирусами

Одной из причин широкого распространения компьютерных вирусов является стандартизация программного обеспечения персональных ЭВМ. Легко заметить, что вирусы для MS DOS активно используют стандартную систему прерываний, общепринятую маркировку исполняемых файлов и единую структуру организации хранения данных. Изменение любого из этих компьютеров сделает систему нестандартной, и вирус не сможет размножаться (производить разрушения) в среде измененного программного

обеспечения.

Изменить стандартные возможности системы можно также широким использованием защиты дисков от записи. Режим «Только чтение» устанавливается для дискет простым заклеиванием прорези, а на жестком диске - программным путем для каждого логического диска. Для дополнения или изменения информации на диске этот режим временно снимается.

Другой метод создания иммунитета к вирусам аналогичен прививкам, используемым в медицине. Как уже указывалось, большинство вирусов не заражают повторно уже зараженную программу. При этом вирус проверяет свое наличие в программе (и в оперативной памяти в случае резидентного вируса) по определенному признаку.

Если этот признак внесен в программу (хотя вируса на самом деле в программе нет), то она воспринимается вирусом как инфицированная и заражения не происходит. В качестве признаков вирус обычно рассматривает набор символов (или битов) или наличие нестандартного прерывания (для резидентных вирусов, размещающихся в оперативной памяти).

Такая «прививка» признака вируса позволяет осуществлять работу даже на заведомо зараженном компьютере. В этом возникает необходимость, когда работу надо завершить в любом случае. Однако для ее реализации следует, во-первых, выявить признаки вирусов, а во-вторых, попытаться совместить признаки разных вирусов, что далеко не всегда удается, так как они могут быть взаимоисключающими.

Для борьбы с вирусами можно также создать иммунитет в конструкции самой программы. Если, например, запомнить в каком-нибудь месте программы ее длину или последовательность машинных слов в зоне точки входа в программу, вычислить и запомнить какой-нибудь вариант контрольной суммы, то, проверяя эти характеристики в процессе работы, программа может определить несанкционированные изменения в себе и в некоторых случаях «вылечиться».

Механизм такого восстановления может использовать эталонную версию программы, хранящуюся как данные, или программные коды в оперативной памяти, так как вирус сам восстанавливает программу перед тем, как передать ей управление. Этот метод универсален и может быть распространен на программы, написанные без учета заражения вирусом.

В этом случае создается специальная программа-вакцина,

которая внедряется в защищаемую программу подобно вирусу и запоминает ряд характеристик этой программы. При запуске защищенной программы управление получит программа-вакцина, которая проверит текущее состояние исполняемой программы и предпримет действия в случае ее заражения.

Подобный метод, однако, не пресекает размножения вирусов полностью, так как не позволяет защитить уже зараженную программу и, кроме того, увеличивает длину и время загрузки защищаемой программы.

В антивирусной борьбе очень важно обнаружить заражение вирусом. Этого достаточно для принятия мер по обеспечению безопасности программ и данных. Задача выявления вируса решается двумя способами: установлением изменений в программных кодах и фиксацией признаков конкретных вирусов в программах в статике, то есть до начала их работы.

Предотвратить нежелательные действия вируса (размножение, разрушение) можно, используя меры ограничения и изоляции, например защиту от записи, разделение на логические диски, защиту от НСД (несанкционированного допуска). Из-за отсутствия в MS DOS эффективных средств защиты информации для решения этих задач были разработаны различные виды программ, восполняющих этот недостаток. К таким программам относятся программы-мониторы, которые резидентно, размещаясь в оперативной памяти, перехватывают «подозрительные» действия.

Такими подозрительными действиями являются, например:

- изменение (запись) файлов с расширением COM и EXE;
- прямая запись на диск;
- форматирование трека, диска;
- установление новой резидентной программы.

Если при каждом запросе на такое действие на экран компьютера выводится соответствующее сообщение, то пользователь может либо разрешить выполнение этого действия, либо запретить его. Следует, однако, отметить, что программы-мониторы имеют ряд слабостей, снижающих их эффективность.

Во-первых, из-за способности вирусов обращаться непосредственно к BIOS, минуя функции DOS, передавать управление по адресу программ-обработчиков прерываний или программировать действия контролера программы-мониторы оказываются не в состоянии перехватывать и анализировать все опасные действия.

Во-вторых, действия, которые программы-мониторы должны

выявлять и блокировать, по существу, являются стандартными для различных программ. Кроме того, выполнение одной разрешенной функции DOS вызывает, в свою очередь, рад запросов к BIOS (например, запись в файл реализуется серией прямых записей на диск). Все это вызывает множество сообщений программы-монитора, среди которых трудно выделить запросы, обусловленные деятельностью именно вирусов, что снижает внимание пользователя, сводя на нет эффективный контроль с его стороны.

В-третьих, вирус может действовать так же, как программа-монитор, перехватывая запросы на «опасные», с его точки зрения, действия программ защиты. В частности, находясь резидентно в памяти, вирус может перехватывать прерывания по обращению к дисплею.

В этом случае программа-вирус может легко выделить «опасную» ситуацию, когда после выдачи прерывания по записи, но до его завершения вирус перехватывает «вдруг» прерывание по обращению к дисплею. Такой контроль за действиями монитора позволяет вирусу принимать ответные действия для нейтрализации программ-мониторов и программ-отладчиков, которые используются для анализа работы вирусов.

Но несмотря на указанные слабости, программы-мониторы являются универсальным средством защиты, которое позволяет активно бороться с вирусами с момента их появления в компьютере и с программами типа «троянский конь», когда они начинают разрушительные действия.

Для уменьшения опасности вирусных актов возможно предпринять определенные действия, которые для каждого конкретного случая могут быть сокращены или расширены.

Необходимо иметь в виду, что хорошо защищенный компьютер менее подвержен риску быть зараженным. Если же никаких специальных средств защиты не применяется, то необходимо включить в состав программ и использовать программу контроля неизменности программного обеспечения, вирусный фильтр и детектор вирусов.

В случае заражения программного обеспечения компьютера вирусом единого рецепта действий нет, но как крайнюю меру можно предложить уничтожение всех программ и данных даже при подозрении на вирус и восстановление программ компьютера с эталонов и копий.

Если применить эту меру не представляется возможным, то для уменьшения опасности дальнейшего распространения вируса

можно рекомендовать следующую последовательность действий:

1. Выключить систему (отключить от источников питания). Это, во-первых, предотвратит дальнейшее размножение вируса, а во-вторых, позволит избавиться от резидентных вирусов в оперативной памяти.

2. Отключить все внешние линии связи (если они есть) и оставить только те периферийные устройства, которые абсолютно необходимы для работы компьютера. Это поможет предотвратить выход вируса за пределы компьютера, а также вход нового вируса в него.

3. Установить защиту от записи на все возможные носители данных. В дискетах можно просто заклеить соответствующую прорезь (желательно металлизированной) наклейкой. Аналогичные действия следует применять и в отношении других носителей (магнитных лент, кассет и т.д.). Кроме того, некоторые устройства (например, на больших ЭВМ) имеют переключатели для режима «Только чтение».

4. Перезагрузить операционную систему, используя эталонную ее версию, поставляемую производителем, с дискеты, защищенной от записи. Если обратиться к самостоятельно подготовленной копии операционной системы, то не исключено, что в ней тоже может содержаться вирус в результате небрежностей, допущенных при копировании.

5. Осуществить копирование всех программ и данных с носителя, где обнаружен вирус, на новый. Эти копии могут быть полезны как при анализе возникшей ситуации, так и в случае, если резервные копии были испорчены или утрачены. Необходимо пометить (лучше всего опечатать в отдельном конверте) носитель с полученными копиями для предотвращения случайного использования и возможного распространения вируса.

6. Переформатировать все старые носители данных, на которых был обнаружен вирус. Это позволит уничтожить все вирусы, инфицирующие диски или дискеты (например, вирусы загрузчика).

7. Восстановить программное обеспечение из эталонных копий программ, хранимых на носителях, защищенных от записи.

8. Проверить целостность данных, в том числе и последних их копий, которые могли быть изменены вирусом. Для восстановления системы используются данные и их копии, прошедшие проверку. Предпочтительнее наиболее ранние копии данных, так как вероятность их изменения вирусом меньше.

9. Провести анализ зараженного программного обеспечения с привлечением компетентных специалистов. Результаты анализа могут

быть использованы для борьбы с вирусом и предупреждения других пользователей. Первым шагом такого анализа должно стать использование средств обнаружения вирусов и выделение кодов вируса для дальнейшего исследования.

10. Запустить доступные пользователю программы диагностики и защиты в восстановительной системе. Тщательно проверить работоспособность системы и при обнаружении отклонений в ее работе проконсультироваться со специалистами.

В последнее время все больше внимания уделяется вопросам защиты информации, потому что систему управления можно считать защищенной, если все операции выполняются в соответствии со строго определенными правилами, которые обеспечивают непосредственную защиту объектов, ресурсов и операций.

В настоящее время обеспечение безопасности информационных систем - актуальная проблема для каждой организации, система их защиты должна удовлетворять следующим требованиям:

1) система создается при проектировании системы управления;

2) система объединяет законодательные, технические и организационные способы;

3) расходы на систему меньше, чем возможный ущерб от утечки информации;

4) система создается как комплексная и многоуровневая;

5) система не должна приводить к трудностям в управлении предприятием, учреждением;

6) система должна обеспечивать защиту от всех реальных угроз.

С этой целью устанавливаются следующие классы защищенности информации:

Седьмой - минимальные требования к защищенности. Шестой - защита локальных информационных сетей. Пятый - защита распределенных информационных сетей. Четвертый — защита электронных платежей.

Третий - защита при большом количестве субъектов и объектов, имеющих доступ к информации.

Второй - полный набор механизмов защиты на нескольких ступенях.

Первый - наличие развитой службы безопасности.

Средства защиты уже появились на рынке в числе прочих программно-технических продуктов. Для отдельного персонального

компьютера их приобретение может быть оправдано, но когда речь идет о защите систем, включающих не один, а, возможно, десятки или сотни персональных ЭВМ, администратору безопасности требуется методология и компьютерная поддержка процессов проектирования, эксплуатации и развития системы защиты, обеспечивающие на всех этапах комплексное централизованное управление конкретными средствами защиты, установленными на каждом рабочем месте.

Эффективно решить эту проблему можно только на основе системного подхода, позволяющего связать анализ объекта защиты и его моделирование; анализ рисков и проектирование системы безопасности; разработку политики безопасности и ее обеспечение в единую интегрированную систему.

Интегрированная система информационной безопасности (ИСИБ) включает комплекс средств:

1) создание информационной модели объекта защиты "и проведение моделирования, результаты которого используются при проведении анализа рисков и подготовке исходных данных для разработки политики безопасности;

2) проектирование, настройку и верификацию системы обеспечения информационной безопасности;

3) информационную безопасность;

4) управление обеспечением безопасности и реализацию политики безопасности в процессе эксплуатации и развития системы.

Рассмотрим основные функции подсистемы ИСИБ Подсистема амортизированного сбора данных для создания информационной модели выполняет следующие функции:

1) скрытое автоматическое протоколирование деятельности пользователей с целью выявления реальных информационных потоков и выполняемых функций (функций в терминах информационной системы: запуск задач, использование данных, использование ресурсов компьютеров и ЛВС и пр.),

2) сбор данных, накопленных в различных точках средствами протоколирования, в сводный протокол и их преобразование в формат исходных данных, пригодных для построения модели;

3) обработка результатов функционального обследования объекта (проводимого подразделением защиты информации объекта) и подготовка исходных данных для построения модели.

Задачи, решаемые подсистемой создания и поддержки информационной модели объекта (подсистема моделирования):

1) создание формального программно-поддерживаемого

функционального информационного описания объекта в терминах потоков данных, функций пользователей и их полномочий, условий использования информации и прочее, постоянно поддерживаемого в актуальном состоянии в процессе создания, эксплуатации и развития,

2) автоматическая проверка корректности описания, заполнение внутренних словарей и баз данных;

3) редактирование существующих моделей в процессе эксплуатации с целью введения новых объектов, связей, условий и так далее;

4) документирование объекта и подготовка данных для анализа рисков, включающего анализ компонентов объекта;

5) определение уязвимых мест; оценку вероятностей потери информации; обзор возможных методов защиты и оценку их стоимости; оценку выгоды от применения предлагаемых мер.

Результаты анализа риска используются для разработки политики безопасности. Последняя включает в себя свод правил и инструкций, которые способствуют предотвращению угроз потери информации, определяют порядок работы в критических ситуациях и меры, обеспечивающие продолжение функционирования организации, а также планы проведения восстановительных работ.

Любой механизм контроля доступа к какой-либо информации (ресурсам) решает, по сути, одни и те же задачи.

То, как работает такой механизм, зависит от ответов на следующие вопросы:

1. Кто имеет право доступа к рассматриваемой системе, информации или ресурсам?
2. К каким конкретным элементам ресурса эти лица могут обращаться?
3. Что они могут делать с доступными им объектами?
4. Каким образом этим лицам разрешается выполнять необходимые операции?
5. При каких обстоятельствах может быть предоставлен доступ?

Процесс контроля доступа включает следующие элементы: санкционирование, идентификацию и проверку, контролируемый доступ, учет и ревизуемость.

Процедура санкционирования сродни процедуре присвоения грифа секретности. Присваивая информации гриф секретности, определяют и порядок доступа к ней. Иначе говоря, фиксируются лица, которым будет предоставлен доступ, и условия его предоставления.

Санкционирование доступа к информации регламентируется служебной необходимостью. Проблема состоит в том, чтобы, во-первых, санкционировать доступ сотрудника только к той информации, которая ему требуется для исполнения его служебных обязанностей, и во-вторых, ограничить его оперирование этой информацией рамками служебных задач.

В некоторых случаях решение о назначении полномочий руководитель принимает исходя из собственных интуитивных оценок того риска, который несет предоставление конкретным сотрудникам доступа к определенной информации и разрешение на ее использование. В других случаях решениям предшествует формальная скрупулезная оценка такого рода риска. На основании указаний по индивидуальному или групповому доступу к информации разрабатываются регламентирующие правила, которые реализуются в программной системе санкционирования.

Первым элементом доступа является процедура идентификации, позволяющая системе получить ответ на вопрос: кто вы? Необходимую первичную информацию для этого обычно предоставляет первичный идентификатор пользователя. Система просматривает свои файлы и определяет, разрешен ли обладателю предъявленного идентификатора доступ к запрашиваемым ресурсам и правильный ли идентификатор он применяет. О том, кто запрашивает доступ, система пока еще «не знает».

Далее выполняется проверка личности, т.е. «опознание» пользователя. Попытаться войти в систему может как посторонний, «вычисливший» или похитивший идентификатор зарегистрированного пользователя, так и сотрудник подразделения, если ему стал известен идентификатор.

Во избежание нежелательного доступа в систему на данном этапе лицо, предъявляющее идентификатор, должно указать пароль или пройти проверку в каком-то другом устройстве, подтверждающем истинность этого идентификатора.

В отличие от идентификатора пароль не должен знать никто, кроме самого пользователя и системы контроля доступа. Как правило, пользователь получает пароль при исходной регистрации в системе, что дает ему возможность начать работу. Первое, что он должен сделать, - сменить пароль.

Пользователи обычно не придерживаются установленных правил обращения с паролями. Речь идет, разумеется, не о попытках скомпрометировать систему защиты, а о тех ситуациях, когда пароли становятся постоянной «головной болью» как для пользователя, так и

для руководителя службы информационной безопасности.

Пароли могут быть многоразовыми и одноразовыми. Уже появляются средства, которые вытесняют пароли многоразового пользования. Однако имеется несколько способов улучшить систему контроля доступа и с многоразовыми паролями. Все эти способы основаны на том соображении, что для постороннего лица со средними способностями объект проверки должен обладать достаточно высокой устойчивостью к раскрытию или угадыванию.

Приведем несколько рекомендаций по выбору пароля:

1) правильно задавайте длину пароля;

2) оптимальными считаются пароли длиной 5-7 символов;

3) не используйте в качестве пароля текущую дату, одинаковые цифры, буквы или повторяющиеся комбинации, сочетание 199х, укорачивающие и снижающие стойкость пароля;

4) не включайте в пароль сведения личного характера, которые могут быть известны другим лицам: имя жены, номер телефона, номерной знак автомобиля, кличку собаки, свое любимое занятие и т.п.;

5) не применяйте в качестве пароля слова из словарей, названия мультфильмов, книг, городов, в том числе из фантастических книг, имена литературных героев, а также последовательности клавиш на клавиатуре типа «ФЫВАПР» или «ЭЖДЛОР»;

6) выбирайте пароль, не несущий никакой смысловой нагрузки ни для вас, ни для кого-либо другого, но легко удерживаемый в памяти;

7) записывать пароль на бумаге и хранить его где-то под рукой - это нарушение из нарушений;

8) недопустимо использование старых паролей;

9) включайте в пароль и буквы, и цифры. Это значительно увеличивает число возможных вариантов;

10) при выборе пароля желательно использовать не только v алфавит, но и специальные символы. Существует несколько общедоступных и коммерческих программ усиления паролей. Например, программа Password Coach сначала проверяет, не является ли введенный пользователем пароль комбинацией слабых паролей. Поддерживаемый в SCO Unix уровень защиты C2 позволяет ограничить время применения каждого пароля, по истечении которого пароль должен быть изменен;

11) используйте заглавные и строчные буквы;

12) каждые месяц-полтора меняйте пароль;

13) необходимо ограничить число попыток доступа в систему. После установленного числа неудачных попыток система должна «заблокировать» пользователя, точнее его идентификатор.

Порядок действия при утере пароля на каждом предприятии свой и определяется жесткостью требований к безопасности информации.

Главным уязвимым местом многоразовых паролей является многократность их использования. Тот, кому удалось узнать пароль, может пользоваться им до тех пор, пока истечет срок его действия.

В системы, основанные на применении одноразовых паролей, включены особые индивидуальные устройства пользователей со специальным программным обеспечением. Такое парольное устройство может быть в виде конкретной карточки, считывателей «смарт-карт», калькулятора или брелока и иметь какое-то дополнительное назначение, например служить пропуском на объект.

При допуске в систему необходимо одновременно идентифицировать себя и свое парольное устройство. Система посылает пользователю некоторое число или фразу, после чего он вводит полученную информацию в свое парольное устройство, в ответ оно вызывает другое число или фразу (пароль), которое следует «предъявить» системе контроля допуска.

При предъявлении верного пароля пользователю предоставляется допуск в систему. Парольные устройства пользователей различаются между собой способом преобразования запроса системы и сообщаемым ей ответом. Устройство пользователя и система доступа работают синхронно, причем способ синхронизации обычно известен только изготовителю системы.

Если кто-то похитил многоразовый пароль, то пользователь об этом может и не узнать. Если же пропало парольное устройство, то долго не замечать пропажи невозможно. Для вторжения в систему нашедший или похитивший у пользователя парольное устройство должен иметь его на руках, знать идентификатор и личный номер пользователя, а также правильно выбрать точку взлома.

Подобная организация системы контроля доступа не обеспечивает абсолютной защиты, но оказывается тем не менее чрезвычайно эффективной. По сравнению с системой на базе многоразовых паролей она гарантирует более надежную защиту, а ее сложность и оптимально высокая стоимость могут быть вполне оправданы ценностью защищаемых информационных ресурсов.

Один из наиболее надежных способов защиты модемных линий — использование с обратным вызовом. Такой модем сначала

устанавливает соединение обычным образом, получая имя абонента и пароль. Затем модем «вешает трубку», проверяет список пользователей и их телефонных номеров и, если «все сходится», сам вызывает номер абонента и устанавливает соединение.

Механизм обратного вызова нужно реализовать и программно. К сожалению, модемы с обратным вызовом становятся беззащитными, если хакер прибегает к перенаправлению вызовов. Получив доступ к механизму перенаправления вызовов пользователя и зная обычный номер для обратного вызова, взломщик может перенаправить обратный вызов модема на другой «разрешенный» номер.

В некоторых системах телефонные номера «ночных» линий отличаются от номеров, работающих в дневное время (которые часто идут подряд), что затрудняет взломщикам поиск подключенных к модемам телефонных номеров путем последовательного перебора.

Некоторые системные администраторы отключают на ночь многопользовательский режим, оставляя системы работать в режиме администратора.

Идентификация личности заключается в демонстрации проверяющему лицу некоего «объекта». Для идентификации может быть предъявлено:

1) нечто, что вы знаете;

2) нечто, чем вы владеете;

3) нечто, что присуще только вам.

В первом случае процесс контроля доступа может быть основан на использовании многоразового пароля. И хотя такой пароль нетрудно скомпрометировать, в ряде систем невысокого риска это может быть более чем достаточным средством защиты.

Во втором случае речь идет о ключах, жетонах, пропусках, устройствах одноразовых паролей. На момент начала их использования каждое такое приспособление является индивидуальным, однако наряду с устройствами, которые скопировать практически невозможно, имеются и легко копируемые, т.е. такие, которые легко скомпрометировать.

В третьем случае в игру вступает голос пользователя, картина радужной оболочки его глаз, отпечаток пальца, личная подпись. Эти методы носят название биометрических. Как правило, биометрические системы выполняют опознавание лиц значительно надежнее, чем прочие. С другой стороны, за редким исключением, они являются весьма громоздкими и дорогими и скорее всего никогда не станут дешевле систем парольного доступа.

Очень часто весьма плодотворны оказываются комбинированные методы проверки (идентификации) личности. Так, многоразовый пароль может быть вполне достаточным средством для организации защиты общего характера, в то время как для обеспечения безопасности операций, связанных с перечислением денежных сумм, превышающих определенную величину, или с доступом к сведениям ограниченного пользования, парольную проверку целесообразно дополнить проверками второго и третьего вида.

За этапами идентификации и проверки следует этап собственно доступа.

Контроль доступа имеет смысл только при условии, что все подлежащие контролю операции находятся под наблюдением системы. Проблема состоит в том, чтобы перекрыть злоумышленнику все другие пути проникновения в систему или к защищенным ресурсам (кроме контролируемых) и тем самым обеспечить целостность системы и прикладных программ.

В системах и прикладных программах, как правило, имеются черные ходы, организуемые разработчиками для облегчения процедур тестирования и технического обслуживания программ, а отнюдь не для несанкционированного проникновения в систему. Эти верные ходы могут быть обнаружены злоумышленником и использованы им в своих корыстных целях.

Здесь обычно приходится полагаться на создателей системы контроля доступа и разработчиков прикладных программ, которые должны исключить наличие черных ходов или гарантировать, что все они закрыты на замок.

Другой момент, который следует тщательно продумать, это правила контроля доступа, регламентирующие поведение системы в разных ситуациях. Например, что должна предпринять система при обнаружении нарушений? В любом случае нарушение необходимо зарегистрировать. Однако здесь напрашивается еще один вопрос: что ей следует делать дальше? Заблокировать вход в систему. А сколько неудачных попыток входа в систему можно считать допустимыми? В некоторых организациях вход блокируется до тех пор, пока один из руководителей не даст письменного разрешения на его разблокирование.

Универсальных ответов на поставленные вопросы не существует - все зависит от конкретных особенностей защищаемого объекта. Окончательное решение должно быть тщательно взвешенным и учитывать как необходимость поддержания

требуемого уровня безопасности, так и специфику функционирования конкретной организации или учреждения.

Учет предполагает наличие некоторой процедуры, связывающей конкретного индивидуума и выполняемые им действия. Связывающими звеньями являются пароли, идентификаторы и правила доступа. Обычно в системах контроля доступа предусматриваются какие-то средства регистрации событий и подготовки отчетов, определяются лица, которым эти отчеты будут направляться (если они действительно подготавливаются), составляется перечень принимаемых мер и назначаются ответственные за их.исполнение.

Данные о каждом зарегистрированном нарушении установленного порядка доступа должны доводиться до сведения владельца «пострадавшего» информационного ресурса для принятия им соответствующего решения. Следует регулярно просматривать статистические сводки, подготавливаемые системой, анализировать их и совершенствовать меры по предупреждению нежелательных операций.

Свойство ревизуемости системы контроля доступа означает возможность реконструкции событий или процедур. Средства обеспечения ревизуемости должны выяснить, что же фактически случилось. Здесь речь идет о документировании исполняемых процедур, ведении журналов регистрации, а также о применении четких и недвусмысленных методов идентификации и проверки.

Следует отметить, что задачу контроля доступа при одновременном обеспечении целостности ресурсов надежно решает только шифрование информации.

Рассмотрен весьма общий подход к обеспечению безопасности информационной системы в организации, который может быть реализован путем использования специальных средств и методов защиты информации, имеющихся в настоящее время на рынке. Однако именно за счет интеграции отдельных методических, организационных программно-технических решений возможно достижение эффективного результата.

В предлагаемом подходе организация-пользователь получает одновременно как средства защиты информации, так и их поддержку - информационную модель, с помощью которой определяется потребность, выполняется проектирование, производится эксплуатация и развитие системы защиты информации.

С помощью информационной модели производится автоматическое документирование действий пользователя и

формирование базы данных защиты (списки рабочих станций, списки пользователей, списки групп, полномочия пользователей), затем на этой основе (расчетным путем, а не по интуиции) выполняется анализ рисков и выработка политики безопасности. Например, анализ статистики информационных потоков выявляет наиболее напряженные с этой точки зрения участки компьютерной сети и, таким образом, мотивируют их первоочередную и (или) углубленную защиту.

3.3.6. Организация проведения закрытых совещаний (переговоров) и методы их защиты

Организация проведения любого мероприятия, в том числе совещаний и переговоров, связана с его подготовкой. Не существует единых правил.

Однако будет полезно указать на следующий вариант схемы такой подготовки:

- планирование;
- сбор материала и его обработка;
- анализ собранного материала и его редактирование.

На начальном этапе планирования определяется тема или вопросы, которые желательно обсудить, и возможные участники делового разговора. Кроме того, выбирается наиболее удачный момент и только потом договариваются о месте, времени встречи и организации охраны предприятия (как правило, такие разговоры ведутся tete-a-tete, конфиденциально, без участия посторонних лиц).

Когда совещание уже назначено, составляется план его проведения. Сначала следует определить стоящие перед предпринимателем цели, а затем разработать стратегию их достижения и тактику ведения беседы. Такой план - это четкая программа действий по подготовке и проведению конкретной беседы. Планирование позволяет смягчить, нейтрализовать влияние неожиданно появившихся новых фактов или непредвиденных обстоятельств на ход беседы.

В данном разделе книги рассматривается только организация защиты службой безопасности фирмы (охранным предприятием) коммерческой тайны и участников мероприятия.

В план включаются следующие мероприятия по организации безопасности совещания (переговоров) и ответственные за выполнение каждого пункта:

1. Встреча вместе с клиентом гостей, прибывающих на встречу.
2. Согласование действий основной охраны и

телохранителей приглашенных лиц.

3. Охрана одежды, вещей гостей и их машин на прилегающей территории.

4. Предупреждение инцидентов между гостями на встрече.

5. Контроль состояния напитков, закусок и других угощений (для этих целей используют тренированных собак).

6. Выявление подозрительных лиц, находящихся на мероприятии или в смежных помещениях.

7. Зачистка помещений (зала переговоров и смежных комнат) перед проведением переговоров на предмет извлечения подслушивающих и взрывных устройств.

8. Установление постов по фиксации и наблюдению за лицами:

а) приходящими на деловой прием или встречу со свертками, с портфелями и т.д.;

б) приносящими на мероприятие аудио- или видеоаппаратуру;

в) которые приходят на деловой прием или на встречу на непродолжительное время или неожиданно уходят с мероприятия.

9. Принятие мер против прослушивания разговоров организаторов мероприятия и гостей в помещениях и по телефону.

10. Разработка запасных вариантов проведения переговоров (на частной квартире, в гостинице, в автомобиле, на катере, в бане (сауне) и т.п.).

Данный перечень мероприятий не является исчерпывающим. Он может быть существенно расширен и конкретизирован в зависимости от условий объекта охраны, характера мероприятия и других условий, оговоренных с клиентом.

К числу общих задач, которые решаются при проведении совещания (переговоров) или других массовых мероприятий, относятся:

1) выбор помещений для переговоров таким образом, чтобы они находились на первом или последнем этажах и размещались между теми помещениями, которые контролируются службой охраны;

2) ознакомление с объектом охраны, установление состояния криминогенной обстановки вокруг него;

3) установление взаимодействия с милицией в период проведения мероприятий;

4) установление пропускного режима с целью предупреждения проноса на охраняемый объект оружия, взрывчатых, горючих и ядовитых веществ, наркотиков, тяжелых предметов и камней;

5) предупреждение прохода на охраняемую территорию или в охраняемое помещение лиц с собаками;

6) контроль и поддержание порядка на прилегающей территории и в смежных помещениях,

7) распределение ролей среди охранников группы усиления (поддержки);

8) определение экипировки охранников, в т.ч. их вооружения и связи,

9) установление открытых и «зашифрованных» постов контроля и наблюдения;

10) подготовка транспорта на случай экстремальных обстоятельств и эвакуации участников мероприятия;

11) проверка устойчивости связи на территории объекта с целью выявления так называемых «мертвых зон»;

12) определение направления движения воздуха, наличия сквозняков, завихрений с целью выявления возможности применения газового оружия и баллончиков со слезоточивым газом так, чтобы сами охранники не пострадали в результате использования специальных средств;

13) проверка слаженности действий охранников путем отработки различных вводных задач.

В ходе рабочего этапа охраны сотрудники службы безопасности (охранного предприятия) должны точно выполнять свои обязанности, оговоренные на стадии подготовки.

При этом особое внимание обращается на следующие вопросы:

1) прибытие опоздавших участников мероприятия, которые рассчитывают на слабый пропускной режим после начала совещания (переговоров);

2) обязательный осмотр содержимого портфелей и объемных сумок или использование ручных металлодетекторов, детекторов паров взрывчатых веществ, применяемых для обнаружения мин, гранат, толовых шашек и других взрывчатых веществ;

3) особому досмотру, хотя бы визуальному, должны подвергаться автомашины, въезжающие и выезжающие с охраняемой территории. Это важно в целях предупреждения проникновения посторонних на охраняемый объект и исключения минирования автотранспорта участников совещания (переговоров);

4) контроль салонов и багажников выезжающих автомашин может предупредить похищение лиц, прибывших на мероприятие, с целью вымогательства у организаторов совещания (переговоров);

5) охрана верхней одежды и личных вещей участников мероприятия с целью исключения ее хищения и установления радиозакладок;

6) несмотря на желание руководителей мероприятия иметь красивый вид из окна, необходимо учитывать, что местность должна быть удобной для контроля службой безопасности (охранным предприятием);

7) под окнами помещений переговоров не должны парковаться автомобили, в которых может находиться аппаратура съема информации с радиозакладок;

8) создание зон безопасности помещения, предназначенного для переговоров, и оборудование его специальной техникой, экранами, генераторами шумов и т.д.;

9) при ведении переговоров с целью сохранения коммерческой тайны вся «секретная» информация представляется в письменном виде и ее обсуждение идет на эзоповом языке.

К сожалению, наш этикет не позволяет осматривать каждого сотрудника, прибывающего на закрытое совещание. Для отечественных и западных предпринимателей здесь существует один выход - проводить совещание в русской деревенской бане. Ни один микрофон, даже самой современной конструкции, не выдержит русского пара!

На заключительном этапе проведения мероприятия требуется сохранение бдительности сотрудниками службы безопасности (охранного предприятия), несмотря на внешне кажущуюся незначительность происходящих событий на объекте, которая может быть весьма обманчива.

Проверка объекта после завершения мероприятия может быть связана с не меньшим риском для жизни, чем работа на предыдущих этапах. В этот период проводится окончательная зачистка объекта по той же методике, что и в ходе подготовительных мероприятий. При этом обязательно производится поиск лиц, которые могут спрятаться на объекте, или пострадавших от преступников, которым требуется медицинская помощь.

Пристальное внимание обращается на забытые предметы и вещи.

Подвергаются контрольному досмотру сувениры и подарки, врученные руководителю фирмы, другим участникам мероприятия.

Все, обнаруженное охраной на объекте, не принадлежащее сотрудникам фирмы, подлежит передаче клиенту или администрации охраняемого помещения вместе с одним экземпляром описи. Второй экземпляр описи с подписью лица, принявшего вещи на хранение, находится в службе безопасности.

Во избежание недоразумений рекомендуется сдать

администрации арендуемые помещения объекта по акту приема-сдачи, что будет способствовать поддержанию имиджа фирмы. Подготовка и проведение вышеуказанных мер безопасности «по карману» только солидным фирмам, а по этой причине многие предприниматели используют упрощенные варианты (в том числе приведенный пример с русской деревенской баней).

Квартира, машина, улица, ресторан не могут быть надежными «защитниками» коммерческих тайн. Поэтому стоит прислушаться к советам профессионалов.

При проведении деловых встреч необходимо обязательно закрывать окна и двери. Желательно, чтобы комнатой для переговоров служило изолированное помещение, например холл.

Конкуренты, если захотят, могут без труда прослушать разговоры, расположившись в соседних помещениях, например в квартире этажом выше или ниже. Времена, когда разведчики всех стран и народов сверлили дырки в потолках и стенах, давно прошли - особо чувствительные микрофоны позволяют получать необходимую информацию почти беспрепятственно.

Для переговоров необходимо выбирать помещения с изолированными стенами, познакомиться с соседями, проживающими этажом выше и ниже; выяснить, не сдают ли они свою квартиру (комнату) посторонним людям. Стоит превратить соседей в союзников, но при этом учесть, что они могут вести двойную игру или незаметно превратиться из доброжелателей в шантажистов.

Активность конкурентов зависит прежде всего от серьезности их намерений. При необходимости подслушивающие устройства («жучки») могут быть установлены непосредственно в квартире предпринимателя - и тут уж не помогут ни железные двери, ни импортные замки, ни вышколенная охрана.

Предприниматель должен попросить своих родственников приглашать домой только хорошо знакомых людей, по возможности контролировать их поведение. Во время приема гостей должны быть закрыты двери домашнего офиса на ключ, а чтобы не соблазнять детей, видеомагнитофон и компьютер должны быть в доступном для них месте. Компьютер, естественно, должен быть без рабочих программ и конфиденциальной информации.

Многие предприниматели, убедившись в ненадежности домашнего офиса, наиболее важные встречи проводят в автомобиле, уверенные, что в движении подслушать разговор практически невозможно.

Необходимо провести операцию «чистый автомобиль». Накануне деловой встречи один из сотрудников фирмы или друг предпринимателя, которому он полностью доверяет, должен оставить автомобиль в условленном месте. Через несколько минут после этого предприниматель пересаживается из своей машины в оставленную и, нигде не останавливаясь, едет на переговоры.

При этом следует не забыть взять доверенность на право управления чужим автомобилем. Такая рассеянность стоила больших денег незадачливым бизнесменам, попавшим в спровоцированную конкурентами дорожную аварию и вынужденным общаться с милицией. Операция «чистый автомобиль» может быть эффективной только в том случае, если помощник предпринимателя не ведет двойную игру, иначе и в его автомобиле может находиться подслушивающее устройство.

И последнее: во время переговоров автомобиль обязательно должен быть в движении, а его окна плотно закрыты. На остановках (например, у светофора) конфиденциальные вопросы лучше не обсуждать. Проанализируем, где еще предприниматель может провести важную деловую встречу?

На улице для прослушивания бесед могут быть использованы два типа микрофонов - остронаправленные и встроенные. Первые позволяют снимать информацию на расстоянии до километра в пределах прямой видимости. Встроенные микрофоны действуют так же, как и радиозакладки.

Для эффективной борьбы с остронаправленными микрофонами все время необходимо перемещаться, резко меняя направление движения, используя при этом общественный транспорт, организуя контрнаблюдение - с помощью службы безопасности или нанятых агентов частных детективных фирм.

В ресторане статичное положение позволяет контролировать разговоры в общих ресторанных залах. Поэтому для ведения деловых встреч необходим надежный метрдотель. В удобное для предпринимателя время и неожиданно для конкурентов резервируется столик или отдельный кабинет, который, в свою очередь, должен находиться под надежным контролем службы безопасности фирмы. Попытки глушить разговор звуками ресторанного оркестра, как, кстати и шумом воды, малоэффективны.

Бронирование гостиничного номера для переговоров необходимо проводить скрытно. После начала деловой встречи сотрудники службы безопасности должны держать под контролем не только соседей, но и всех людей, проживающих этажом выше и ниже.

Все вышеизложенные методы и контрмеры эффективны при условии хорошей организации дезинформации окружающих о времени и характере планируемых совещаний (переговоров), когда круг сотрудников, посвященных в полный перечень запланированных мероприятий, максимально узок и каждый участвующий в них знает ровно столько, сколько необходимо по кругу его обязанностей.

3.4.Безопасность текущей предпринимательской деятельности

3.4.1. Анализ деловых предложений и контактов

Работа над любым проектом начинается с определения качества исходной информации Поскольку она исходит от людей, начинать анализ следует с источника информации

Работа с собственниками проекта

Непосредственными владельцами проектов могут быть либо их авторы, либо собственники, либо должностные лица корпоративных авторов и собственников. Более никто ни при каких условиях таковыми считаться не могут.

Работа с непосредственными собственниками проекта является наиболее эффективной, она приводит к более точным результатам. В этой связи лучшим вариантом будет тот, при котором клиент приглашает вашу фирму к участию в своем проекте с самого начала. В этом случае можно сразу применить методы безопасности для успешной диагностики состоятельности проекта уже на стадии предварительной проработки. Изначальная информация будет иметь высокие качественные характеристики. Взаимодействие может стать плотным и оперативным

Работа с инициаторами проекта

Совсем другое дело — работа с чужими проектами. Здесь нужно тщательно работать с самого начала. Информация об инициаторах проекта часто может сразу же натолкнуть на нечто значимое. Если это будут нехорошие подозрения, вас не должно удивить, что большая их часть подтвердится в дальнейшем.

Однако случаи работы с инициаторами предоставляются далеко не всегда. Очень часто приходится взаимодействовать только с представителями владельцев и авторов. На это может быть масса причин, нежелание фирмы засвечиваться, неудобство ведения дел иным способом и проч. Среди этих дел есть немало таких, о которых посредники либо помалкивают, либо попросту не знают.

Наговорить всяко-разного, правдоподобно замотивировать ситуацию — на это мастеров сегодня в избытке. Рассмотрим, что можно выяснить непосредственно от представителя. Подходы к

верификации представителей носят универсальный характер и могут быть применимы не только для проработки проекта, но и в других работах, где приходится общаться через посредников.

Работа с представителем

1) Верификация уровня представительности

Прежде всего необходимо документальное подтверждение полномочий представителя. Фирмы должны снабдить его доверенностью, в которой четко указывается, в каких пределах и что может совершать этот человек от лица фирмы, выдавшей доверенность. Реквизиты и атрибуты доверенности должны соответствовать общеупотребительным нормам.

Проверка в обязательном порядке должна включать диагностику фальсификации бумаги. Вместо доверенности может быть использовано служебное удостоверение, если человек утверждает, что он прибыл от фирмы и является ее штатным сотрудником.

Естественно, что речь идет о случае бесед вне офиса инициаторов и без предварительных проверок со стороны. Если фирма-доверитель — нормальная фирма, полномочия доверенного лица должны быть освидетельствованы и заверены секретарской фирмой или нотариусом.

Если у инициатора нет доверенности, а он утверждает, что является агентом пославшей его фирмы, хорошие результаты дает ознакомление с агентским контрактом такого доверенного лица. Некоторые выказывают неудовольствие тем, что вы, дескать, будете посвящены в условия его финансовых отношений с хозяином. Ничего страшного. Подобной «неловкости» можно легко избежать, если, например, попросить агента заклеить условия его оплаты бумажной маской или цветным скотчем.

Небесполезно уточнить характер взаимоотношений между представителем и его хозяином — это может пригодиться в дальнейшем. Представитель это прекрасно знает, поэтому лучше всего его добропорядочность характеризует факт передачи вам агентского контракта полностью. В любом случае следует настаивать на том, чтобы его показали. Ваши действия диктуются профессиональными требованиями, а не праздным любопытством, и доверенное лицо должно это понимать.

Если вы чувствуете, что человек упорствует, сами представьте ему какие-либо сведения. В случае вашей деятельности «под крышей» это не доставит вам хлопот. Необходимое документальное обеспечение у вас должно быть всегда под рукой. Вы как бы сразу же уравниваете

взаимные позиции. «Вы говорите, что представляете такую-то фирму? Отлично. Обменяемся подтверждениями». Даже если вам с ходу кладут на стол визитку, это еще ничего не значит, вежливость вежливостью, но давайте работать. Понимающий человек не обидится, «непонимающий» может представлять угрозу.

В отдельных случаях можно обеспечить верификацию иными способами, например звонком на фирму представителя. Однако не следует забывать, что там может быть организован «автоответчик» (при серьезных затеях это делается почти всегда). Вежливый голос представится вам: «Алло, фирма такая-то, здравствуйте...».

При верификации представителя никогда не упускайте из виду тот момент, что он сам может быть подобен вам. И никакой формальной проверкой не удастся это обнаружить. Его можно будет «вычислить» лишь на следующих этапах работ. Незыблемо одно: вы должны быть твердо уверены, кто перед вами и что за ним стоит. Иначе вы как минимум обречены на работу с «общественниками», доверенными доверенных или просто заблуждающимися.

2) Порядок информации

После знакомства с объектом необходимо проверить порядок информации, имеющейся в его распоряжении. Сколько передаточных звеньев прошла информация и как она могла исказиться. Доверенное лицо фирмы, даже наделенное правом ведения переговоров, в крупной игре фирмы-хозяина может быть использовано в качестве пешки. Ни правил игры, ни целей оно не представляет. Особенно это свойственно нашим доморощенным «фирмачам».

Даже ближайшие заместители могут не знать реальных замыслов директора, не говоря уж о доверенных лицах. Поэтому неплохо проверить надежность связей и проанализировать реакции фирмы. Иногда по незначительным ответным реакциям можно составить совершенно точное представление о том, кто реально и с чем конкретно перед вами.

3) Деловой вес представителя в фирме

Это разновидность того, о чем говорилось выше. Переоценка делового веса представителя может иметь плохие последствия. Ведь некоторым своим сотрудникам фирмы доверяют лишь слабые проекты. И от такого представителя можно долго дожидаться результатов. И вполне вероятно, может оказаться, что эту работу параллельно уже кто-то выполнил, ибо фирма не щепетильничает с подобным доверенным.

Значимость делового веса представителя на порядок возрастает, если вы хотите от фирмы уникального решения, не

свойственного ни ее профилю, ни текущему состоянию дел, ни прочим значимым внутрифирменным факторам. Все это в полной мере распространяется и на инициативы фирмы, проводимые через ее доверенное лицо. Так что необходимо прежде всего проверить статус данного человека в той фирме, которую он представляет.

Работа с посредниками

Наихудшие результаты показывает работа с цепью посредников Насколько это плохо — знает каждый деловой человек, поэтому необходимо ознакомиться с приемом обнаружения цепочки посредников. Он называется «цейтнотной провокацией», и это отражает его основной принцип, в какой бы форме прием ни реализовывался. Поясним на простом примере, как строится и работает «цейтнотная провокация».

Посредник, предлагая найти недостающее звено для сделки, называет ценовые ориентиры и стимулирует интерес к тому, кого вам надо найти. При этом дается минимум стартовой информации и обещается предоставление подробностей после того, как отыщется недостающее звено. В такой ситуации многие воодушевленно отправляются на заработки — искать недостающее звено. Но, даже имея нужный кадр «в кармане», следует поступить иначе.

1) Загоните посредника в угол

Накануне выходных, например в пятницу вечером, сообщите ему, что нашли нужного человека и он готов участвовать в деле. Вашему человеку требуется обещанная точная информация Но, естественно, через вас, вы тоже посредник «битый» и не выдадите свой «контакт»

Настаивайте на том, что все переговоры вы будете вести только лично с посредником, и ни с кем более. Обострите ситуацию тем, что информация нужна как можно быстрее, а не то ваш-де человек вот-вот уедет. Единственное, в чем вам надо быть уверенным, — что у вашего собеседника этой информации нет. (Вообще говоря, любой посредник без проблем вычисляется на деталях при первой же беседе, даже если ему очень хочется выглядеть главной фигурой.)

2) Смотрите и анализируйте реакцию посредника

Если соглашается на встречу сразу же, например, вечером в пятницу или субботним утром, — очень хорошо. Возможно, он действительно единственный посредник. Высока вероятность качественной информации. (Правда, если это не сознательная дезинформация.)

Если назначает встречу на начало следующей недели, с утра,

это также неплохо. По всей видимости, он имеет возможность созвониться с инициаторами в выходные: то есть те доверили ему свои номера домашних телефонов. Возможен неплохой представительный уровень, цепь маловероятна.

Чем дальше отодвигается срок встречи — тем хуже, тем больше народу в цепочке посредников, тем слабее связь с истинными инициаторами, тем меньше должна стать мера вашего доверия посреднику. Если при этом вы получаете хоть какие-то ссылки на объективные трудности типа затрудненности связи, отсутствия инициаторов, убытия в командировку и т. п. — смело ставьте крест на такой затее.

Редкий посредник сознается, что в деле, оказывается, много народу и его номер — всего лишь шестнадцатый. Ваш блеф трудно вычисляем, ибо «найденное» вами лицо в любой момент может «отказаться от участия в проекте», а вы как профессиональный посредник не обязаны «сдавать концы» Только после прощупывания посредника можно серьезно выслушать его предложения.

3) Анализ контакта

Итак, кто-то пришел к вам или вашему клиенту с делом. В таком случае можно говорить о «контакте» — новых открывающихся перспективах, возможностях и... разведдеятельности.

Чем скорее вы сориентируетесь, что на сей раз перед вами, — тем лучше. Выше рассмотрено, что может дать поверхностный анализ статуса пришедшего. Сейчас давайте уточним, как можно проанализировать факт контакта без проработки сути стартовой информации. Мы хотим зафиксировать ваше внимание на характеристиках контакта с целью профилактики различных неприятностей, границы которых простираются от возможного инициирования вами тупиковой деятельности до попадания в орбиту агрессивных действий и манипуляций.

Предпринимательская практика показала, что анализ контакта полезен для определения серьезности намерений инициаторов. Мотивация контакта должна быть строго определена не столько для построения дальнейшей деятельности, сколько для ее вероятного прекращения. Сейчас слишком много народу бегает в поисках «перспективных контактов», но слишком мало дел действительно соответствует высказанным намерениям.

Анализ контакта

Анализ этого момента должен дать ответ на простой вопрос: «Насколько случайно на вас вышли?» Случайность, как правило, работает в худшую сторону. Поэтому любые случайные инициативные

контакты подлежат расследованию. Особенно это касается фирм, не стремящихся к афишированию своей деятельности.

Поручительство

С первого контакта следует уточнить путь выхода на вас инициатора. Побеседуйте, порасспросите. Вам должны быть даны исчерпывающие и четкие объяснения по поводу того, как и кто вывел инициатора на вас. Далее анализ поручителя может дать полезную информацию. Если, например, ссылаются на вашего бывшего партнера, который и порекомендовал обратиться к вам, — это очень хорошо. Правда, у вашего партнера мог быть совершенно случайный контакт с этим инициатором, но в беседе с вами он трактует этот контакт уже по-другому. Уточните этот пункт. Наведите справки у того, на кого ссылается инициатор.

Надежность намерений инициатора

Проверкой контакта предугадывается серьезность намерений инициатора. В случае отсутствия таковой можно ставить крест на том, что вам говорят, и не тратить время и силы на дальнейшее взаимодействие. Однако имейте в виду, что, даже если вы делаете вывод о кажущейся серьезности контакта, это всего лишь предварительный вывод. Считайте просто, что инициатор успешно прошел первый рубеж вашей обороны. Говорить о гарантиях надежности намерений еще очень и очень рано.

Степень доверия инициатору

Необходимо сделать вывод, что если и не все сказанное данным лицом будет в дальнейшем соответствовать истине, то, во всяком случае, этому есть объективные предпосылки. В этом случае самое пристальное внимание должно быть уделено возможности подсадки в вашу фирму чужого агента, и нужно приготовиться к противодействию. Здесь мы входим в область прерогатив службы безопасности.

Легендирование проекта

1) Назначение и методология легендирования

Легендирование — это дезинформирование противника с целью сокрытия своих истинных мотивов, направлений деятельности. Когда оперативный работник произносит слово «легенда», всегда имеется в виду своя или чужая ложная информация, призванная скрыть истинное положение вещей.

Легендирование известно давным-давно и применяется сегодня столь же активно, как и прежде. Легендирование стало явлением повсеместным и широкомасштабным. Сфера применения легендирования аферистами и мошенниками простирается от

околпачивания отдельного лица до развешивания «лапши» на уши широким слоям избирателей.

Субъектов легендирования можно встретить везде и всюду: от посетителей фирмы до глав государства. Везде, где есть необходимость технически грамотно скрыть истину, можно обнаружить применение легендирования. Даже в нормативном бизнесе, сознательно избегающем элементов лжи и дезинформации, непредумышленное легендирование в силу личных амбиций невольных создателей легенд привносит в деловую жизнь искажения реальности, что рано или поздно приводит к вполне ощутимым проблемам.

По преследуемым целям деловое легендирование можно условно разделить на несколько групп.

Манипулирующее, или стимулирующее, легендирование

Призвано создать в сознании объекта устойчивое ощущение реальности происходящего и стимулировать либо пресекать требуемые активные действия. В этом варианте легенда может не очень сильно отклоняться от истинного положения вещей, но отдельные фрагменты могут быть сильно деформированы. Такая тактическая уловка гасит возможные сомнения объекта и подталкивает его к действиям либо воздержанию от таковых.

Нелишне заметить, что стимулирующее легендирование может служить средством манипулирования не только отдельным объектом, но и солидными их группами. Это можно наблюдать в деятельности различных трастовых компаний, привлекающих огромные ресурсы личных сбережений в обмен на низко информативные обещания. Эти вот туманные обещания и являются легендой деятельности. При этом легенду могут усилить непосредственно оперативными путями, например подпустив слушок через брокеров и трущихся в толпе агентов о неких грядущих таинственных «операциях».

Отвлекающее легендирование

Применяется для создания у объекта ложного представления о сути дела и отвлечения внимания, направления его в другую сторону от засекречиваемой или нежелательной информации.

2) Технология создания и внедрения легенды

В основе легендирования деятельности лежат несколько проверенных временем психологических механизмов. Рассмотрим пример возможной обработки вами некоего провинциального банкира. Задача — убедить его, что вы представляете серьезную фирму, и дать вам кредит. Какова будет механика создания и воздействия легенды на объект?

Во-первых, активно используется свойство избирательности человеческого восприятия. Мы видим только то, что можем распознать и что присутствует в нашем прошлом опыте. Поэтому, например, ссылка в разговоре на «бенефициарные отношения между нашей фирмой и лондонским банком-корреспондентом» для большинства собеседников малопонятна.

Однако для того, чтобы они посчитали фирму авторитетной, этого может оказаться вполне достаточно. Реагируя на знакомые значимые слова автоматически, то есть с опорой на прошлый опыт и знания, объект может пропустить главное — легенду. Восприятие информации по внешним признакам без ее осмысления — один из объективных законов, весьма широко эксплуатируемый манипуляторами всех народов во все времена.

Если вам удалось хоть раз внедрить такую полуинформацию в сознание оппонента, будьте уверены, что его возможные сомнения рассеются. Он поместит вашу фирму на одному ему ведомую полочку собственного сознания с надписью: «Крутые ребята» — и даже, скорее всего, вскорости забудет, почему он это сделал.

Далее вам надо только поддерживать такой имидж. Он уже зажил собственной жизнью и работает на вас. И на то есть вторая по степени значимости причина. Работает психологическая защита человека. Самая грубая ложь легко нивелируется, утрачивая свою значимость, если сам объект не хочет ее видеть. Пожалуй, даже правильнее сказать так: хочет не видеть.

Продолжим пример обработки объекта. Даже если в предлагаемом вами контракте нет ни слова про какой-то там лондонский банк и ваши с ним отношения, однажды уже примерившись к вам и создав о вас представление, ваш объект навряд ли решится пересмотреть собственные оценки. Он уважает себя и свой профессионализм. Он по-прежнему будет уверен, что вы — фирма серьезная, работающая по интернациональному масштабу.

Ваших даже слабеньких малоубедительных оправданий, что в регионах кредиты стоят дешевле, а вы как серьезная фирма стремитесь оптимизировать свою финансовую деятельность, что вы расширяете связи и хотите работать с «надежными партнерами», что в силу этих причин готовы пойти на проценты выше обычных для данного банка и т. п., может оказаться вполне достаточно, чтобы усыпить возможные подозрения банкира относительно ваших мотивов выхода на него. Виновны в этом будут его профессионально-личностные амбиции. И вряд ли он в начале разговора при знакомстве с вами спросит вас, что же это такое — «бенефициарные

отношения».

Попробуйте на своих знакомых, и вы убедитесь, что самооценка стоит выше осторожности и защищается намного сильнее. Даже если вы допускаете ошибки, нормальный человек скорее будет придумывать им оправдания, нежели допустит пересмотр собственных оценок, тем самым поставив под сомнение репутацию своего «Я». Игра амбиций чревата заблуждениями, которые, как туман, в один прекрасный момент могут подвести к краю пропасти.

Третий фундаментальный камень построения легенды — вера человека в значимость других. У каждого из нас есть круг лиц, мнению которых мы верим. Механика такого доверия базируется в основном на первых двух рассматриваемых нами принципах. Но, в отличие от них, здесь присутствует еще и социальный эффект. Мы больше доверяем тому, что касается нашей социальной группы, нежели нас непосредственно.

В толпе, коллективе, группе мы делаем такое, о чем наедине и подумать страшно. Продолжим пример с обработкой банкира: в подкрепление легенды о серьезности своих намерений вы можете продемонстрировать благодарственное письмо из Н-ской губернии, в котором вам сообщается, что благодаря вашим-де стараниям удалось успешно провести посевную — и селяне вам благодарны... и живите счастливо и богато... дай Бог таких побольше .. Рассыпьте ворох газетенок — вот как вас любят! — и ваш объект будет млеть от сознания своего участия в большом деле. (Опустимся на землю и напомним, что подобный фабрикат может быть состряпан за пару дней.)

3) Проверка результатов легендирования

После того как вы внедрили свою легенду в сознание объекта, необходимо быть уверенным, что это надежно. Поэтому нужно знать определенные признаки, характеризующие нужную глубину доверия вашего объекта вам и вашей информации. Глубина стимула определяется характером реакции. В нашем случае такими признаками являются встречные контрпредложения банкира.

Оценку «пять» получает кандидат в СБ, который раскрутил объект до уровня личных услуг, о которых просит банкир. Здесь особо ценится высказываемое намерение банкира лично поучаствовать в деле. Оценка «четыре» соответствует готовности банкира предоставить кредит без дополнительных запросов и проверок фирмы. Оценка «три» соответствует принятым стандартным запросам банка.

4) Изобличение чужой легенды

Не будем заострять внимание на очевидных проколах при проверке легендирования поиском внутренних и внешних противоречий. Это в состоянии сделать и делает любой нормальный человек. К этому готовятся и манипуляторы. Вместо этого мы ознакомим вас с психотехникой обнаружения и дешифровки чужих легенд.

Для начала предположим, что в любой легенде должны присутствовать неизбежные черты человеческого несовершенства. Попробуем их рассмотреть. Как эксплуатировать психологические проколы для изобличения легендирования в чужой игре? Например, в ситуации, когда вы работаете против инициаторов сомнительных проектов.

Хорошая легенда должна исчерпывающе объяснять поведение и мотивы объекта, давая правдоподобные объяснения на ваши возможные вопросы. Исходя из этого, создатели легенд стремятся предусмотреть крут и характер возможных вопросов. При этом манипуляторы стремятся охватить вниманием, как правило, достаточно ограниченное поле ваших сомнений. По большей части такое поле представляет собой стереотипные наборы традиционных в данной ситуации вопросов.

Здесь и заложена возможность обнаружения легенды. Достаточно сформулировать вопросы, выходящие за рамки стандартных, чтобы чужая легенда зашаталась. Признак легенды проявляется достаточно просто: если на ваши неожиданные вопросы вы сразу получаете ответы, объясняемые или подтверждаемые предлагаемой вам легендой, возможен один из двух исходов: первый — доверие легенде повышается и есть вероятность истины, второй — вы имеете дело с тщательно разработанной легендой, которую не так-то легко нащупать. В любом случае подобная процедура полезна и не надо ею пренебрегать. Тем более что такая работа не требует каких-либо значительных усилий.

В обиходной практике признаками легендирования могут быть следующие:

- отлынивание под всяческими благовидными предлогами от предоставления дополнительной уточняющей информации;
- игнорирование и замалчивание части ваших вопросов.

Из внешних проявлений легенде часто сопутствуют общие признаки манипулятивного и лживого поведения. Также часто можно видеть признаки агрессивного поведения.

Если вы ловите оппонента на одном из этих моментов, похоже

на то, что вам пытаются втереть очки. Если проявлений несколько и они систематичны, как говорится, «сто пудов», что вас обрабатывают. В заключение хочется выразить надежду, что вы пришли к тому же выводу: любая ложь изначально обречена. Ее дезавуирование — это всего лишь дело времени и средств.

5) Реакция на факт установленного легендирования

Итак, вам удалось обнаружить, что человек, сидящий перед вами, мягко говоря, не то, что есть на самом деле. И он прилагает усилия к тому, чтобы вы этого не заметили. Что делать дальше с этим персонажем? Все зависит от ситуации и поставленных задач.

Принципиально в вашем распоряжении несколько стратегий возможного взаимодействия:

- путь первый — занести объект и значимую информацию в «черный список» на будущее и прекратить отношения;
- путь второй — затеять с объектом игру, сделав вид, что все, что он вам наговорил, вами проглочено; такая стратегия при внешней рискованности иногда может привести к весьма эффективным результатам.

3.4.2. Ведение переговоров

Начало переговоров

Распространенный путь начала предпринимательского проекта — устные переговоры. Теоретически намерения пришедших сводятся к разведке возможного партнерства и устному закреплению опорных моментов, которые в дальнейшем должны перероди́ться в учредительские документы либо контракты.

На практике же намерения могут быть совсем иными, ибо давно сказано: «Бойтесь данайцев, дары приносящих!»

Для СБ (подразделений разведки и контрразведки) устные переговоры — богатый материал и широкое поле деятельности. В подавляющем большинстве случаев диагностика фальсификаций может быть выполнена и выполняется именно на этапе первых переговоров. Основная масса гипотез и рабочих версий СБ рождается на переговорах. СБ должна применить все свое умение, все рабочие навыки и приемы для квалифицированного контроля и анализа получаемой в ходе переговоров информации.

Совершенное искусство переговоров подразумевает свободное владение дисциплинами оперативной психологии, такими, как приемы коммуникации, физиономистика, анализ речевых характеристик, знание и видение вазомоторных реакций человека, использование всего многообразия приемов и средств, наработанных в сфере манипулирования и модификации поведения.

И это оправданно. Напомним, что главное предназначение СБ — уберечь фирму на ранних подступах к минному полю. Цель — распознание слабых сигналов беды. Нужно и должно работать и тогда, когда внешне все мирно и спокойно.

План переговоров

До начала переговоров необходимо разработать план, включающий в себя несколько сценариев возможного развития беседы. При этом его условно можно разделить на две группы: 1) «бизнес» — то, что будет говориться в интересах бизнеса, 2) «СБ-мероприятия» — что будет делать служба безопасности.

Первую часть плана необходимо детально обсудить с руководством фирмы. Нехорошо, если в беседе возникнет необходимость отговорки типа «Я должен проконсультироваться или согласовать» или просто «Не знаю». Это явно черный крестик и потеря авторитета для СБ со всеми вытекающими последствиями. На крайний случай можно прикрыться фразой типа «Это вне моих полномочий на сегодня» или «Знать-то я знаю, но мне платят не за то, чтобы я распинался обо всем, что мне известно...». Такая позиция может явиться преддверием завязывания оперативных игр с объектом.

При подготовке плана переговоров следует определить их главную цель.

Согласно последним разработкам науки о конфликтах переговоры могут быть следующих типов:

- «разведка» — прощупывание позиции сторон; цель переговоров — получение исходной информации к дальнейшему взаимодействию;
- «война» — стороны разделены непримиримыми стратегическими противоречиями; цель — победа одной стороны за счет другой;
- «дебаты» — стороны противостоят на тактических позициях; возможен компромисс;
- «игра» — стороны преследуют сугубо оперативные цели в виде соблюдения установленных и незыблемых правил; цель переговоров — сами переговоры.

Понимание типологии предстоящих переговоров помогает построить план дальнейших действий. Рассмотрим первый, наиболее актуальный вариант: обращения к фирме как к возможному партнеру.

Рекомендации также применимы и для обратной ситуации, когда фирма обращается к другой в качестве инициатора

деятельности. Смысл не меняется, если помнить о том, что любая рекомендация имеет двойную ценность — средства введения в заблуждение других, если ее применяете вы, и средства своевременного обнаружения таких действий, если их применяют против вас.

План переговоров для данного варианта один — слушать и смотреть. Но — глазами СБ.

Подготовка

1) Состав группы

Ввиду высокой информационной насыщенности первичных переговоров рекомендуется проводить их силами рабочей группы. Если в структуре вашей СБ присутствуют узкие специалисты, нужно позаботиться об их совместной деятельности хотя бы на первой встрече. Задача — не упустить ни крупицы информации. Все, что может быть получено на первых переговорах, — бесценный материал. Второй такой возможности может и не представиться.

Основная рабочая единица на переговорах — двойка и тройка сотрудников. Обязанности делятся в соответствии с личной умелостью работников и целями предстоящей беседы. Обычно на переговорах лидирует один — «торпеда», второй сотрудник отслеживает реакции оппонентов, третий следит за ходом развития беседы, осуществляя общее руководство тройкой в ходе бесед. Такое разделение функций позволяет эффективно собирать и обрабатывать информацию без риска высветить оперативную направленность деятельности.

Также имеется много других ролей, возлагаемых на членов группы переговорщиков с точки зрения СБ. Например, классическая двойка «плохой — хороший» представляет собой сочетание ролей сговорчивого, компромиссно настроенного, миролюбиво-уступчивого переговорщика и его непримиримо-твердолобого, агрессивного партнера. Работа такой двойкой позволяет всесторонне прощупывать позицию инициатора без привлечения дополнительных ресурсов. Такая пара имеет обширный оперативный простор как по формам воздействия, так и по силе.

Замечание, Каждый человек имеет свою манеру ведения переговоров, отражающую черты его характера. Условно говоря, один умеет ругаться, второй — нет, один склонен красиво уступать, второй делает это так, что тактическое отступление становится равным полному поражению. В зависимости от целей переговоров и принятой тактики может оказаться полезным привлечение к переговорам нужного «характера».

2) Внешний облик

Составив себе представление о мотивах инициаторов, например по информации о сути предстоящей встречи, можно смоделировать требуемое восприятие, обратившись к соответствующему имиджу.

3) Экипировка

Все переговоры в обязательном порядке должны быть записаны. Посему при подготовке к разговору на чужой территории следует заготовить необходимую технику.

4) Презенты

Известная практика нормативного бизнеса. Поговорили с интересующим человеком — сделайте презент. Все хорошо, кроме одного: недооценки хода с точки зрения СБ. Речь идет не о том, как создать видимость респектабельного бизнесмена, а о том, как собрать больше информации. В этом плане презенты представляют шанс поистине уникальный.

5) Время подъезда

Управление временем — черта однозначная. Опоздал — значит, специально хотел опоздать или не очень хотел успеть. Все прочее — ерунда. Дешевое манипулирование подразумевает опоздание на встречу сверх разумного для демонстрации важности и значимости дел. Подразумевается незначительность лиц и дел, к которым вы соизволили прибыть с опозданием.

6). Размещение

При размещении переговорщиков следует отталкиваться от удобства выполнения вашей миссии:

- во-первых, степень безопасности;
- во-вторых, степень защиты.

Для выполнения первой задачи необходимо обеспечение расширенного поля внимания. Расширенное поле внимания подразумевает активную концентрацию внимания на деталях, расширение угла обзора для использования бокового зрения и специфичные методы фиксирования взгляда. Когда это применяется СБ?

Во-первых, при визуальном наблюдении за объектом. Эффективность наблюдения напрямую связана с тем, насколько четко и грамотно фиксируются внешние проявления объекта — будь то двигательные реакции, изменение мимики, жестикуляции или прочих контролируемых параметров объекта.

Во-вторых, иногда интересующая информация находится вне поля вашего зрения. Например, при проведении переговоров необходимо контролировать выражение лица не только говорящего,

но и его компаньонов, сидящих по разные стороны.

В-третьих, фиксация взгляда необходима для эффективной техники общения. Грамотно поставленный взгляд дает большое подспорье тому, кто им владеет. В комплексе с известными способами обработки объекта управлением взглядом можно достигать различных эффектов: от создания у объекта чувства дискомфорта до стимулирования требуемых позитивных эмоций.

Рассадка переговорщиков зримо показывает отношение инициаторов к вашей группе как таковой и к конкретным персонажам в частности. Если вам предлагают перейти на диванчики вокруг столика, это предусматривает доброжелательную манеру отношения ко всем вам? Или просто хотят отвлечь ваше внимание?

Если оставляют всю команду за огромным письменным столом, скорее всего, дают понять, кто тут «папа». Иногда референт или другое лицо, обслуживающее переговоры с той стороны, может персонально усаживать каждого. Подумайте, какую позицию предлагают занять конкретно вам и почему? Все ли переговорщики с той стороны находятся в пределах вашей досягаемости? Как вы выглядите в плане доступности для их наблюдений? Если вы оказались в невыгодном положении один из всей команды, возможно, у той стороны есть поводы для подозрений персонально к вам? Вас дешифровали и показывают это? (Кстати, такой подход слабоват. Куда эффективнее закрутить свою игру, нежели просто демонстрировать расшифровку вашей.)

7) Свет

В этом аспекте переговоров небезынтересно рассмотреть использование освещения. Бывает так, что вас стремятся усадить таким образом, чтобы свет падал вам в лицо. Кое-кто поизощреннее может уже после рассадки включить специальное освещение, про которое вы и не подозревали ранее. Пересаживаться может быть неудобным, но ваш визуальный контроль отключают тем же выключателем, каким включают лампы. Попытки создания у вас дискомфорта ненавязчивым направлением света вам в лицо — не более чем дешевая уловка. Можно посоветовать «пройтись» по этому поводу и нагло пересесть в кресло референта.

Что делает СБ, сопровождая своего шефа на переговорах?

1) Фиксирует происходящее

Запись и наблюдение за беседой должны стать непреложным правилом. Не нужно пытаться принимать активное участие в беседе и что-то анализировать, в эти моменты аналитические возможности понижены. Необходимо всеми способами стремиться к тому, чтобы

увидеть и услышать как можно больше. С анализом наблюдений — позже. Желательно применять записывающую технику.

Важнейший момент необходимости записи беседы связан с так называемой доказательной базой. Предположим худшее: дело дошло до скандала. Если переговоры проходили с глазу на глаз, если к тому же предмет переговоров имел низколегитимный характер или сами переговоры проводились секретно, короче, там, где отсутствуют какие-либо бумаги, как доказать что-либо в свою пользу на возможной разборке?

Поэтому в обязательном порядке нужно постоянно создавать и поддерживать доказательную базу достигнутых соглашений. Как показывает практика разборок, иногда одна обрывочная запись может стоить показаний десятка сотрудников фирмы. Противной стороне может оказаться достаточным обвинить их в сговоре или поискать какого-либо дополнительного интереса в выступлении на вашей стороне.

2) Осуществляет скрытное наблюдение

Наблюдение за жестикуляцией переговорщиков представляется весьма эффективным средством дешифровки чужого поведения. Особенно когда жестикуляция осуществляется специальными сигналами, что весьма часто сопутствует ненормативному бизнесу. Часто группа переговорщиков использует жестикуляцию для обмена мнениями по ходу беседы и соответствующих корректировок планов.

Если удастся понять, что стоит за почесыванием подбородка и как протирание очков босса противника изменяет направленность беседы, — это очень хорошо. Диагностировать подобную сигнальную систему нетрудно. Достаточно обратить внимание, на что постоянно смотрят члены команды, какие движения могут повторяться без видимой нужды. Возможно, именно такие знаки просигналят о самом важном в позиции противника.

Завершение переговоров

Чем больше СБ общается с противником, тем больше шансов на успех. В зависимости от опытности, личностных характеристик, текущих позиций сторон уполномоченные лица, ведущие переговоры, могут водить за нос друг друга до бесконечности, что для многих иностранных бизнесменов, впервые столкнувшихся с реалиями совбизнеса, совершенно непонятно. С Б же делает это исключительно с целью уточнения и проверки своих собственных гипотез.

В странах устоявшегося бизнеса единожды произнесенное обещание в присутствии свидетелей либо с иной доказательной базой

(запись телефонного разговора или даже пометки в блокноте) может оказаться достаточным для возбуждения дела о взыскании убытков. Обещал — делай. У нас все иначе. От обещаний до дела порой может пройти вечность, а потом вдруг вас поставят перед фактом выполнения совсем не того и не так, как вы договаривались.

Лучше вообще воздержаться от обещаний чего-либо от имени других лиц, сколь бы вы ни были в них уверены. Иначе вас рано или поздно автоматически отнесут к ЛСМ — лицу с совковым менталитетом.

В последнее время особенно заметна тенденция: в мире крутого предпринимательства мера ответственности за данное слово ужесточается день ото дня. Кроме того, в различных криминальных схемах денежных болтунов ловят за длинный язык. Пожалуй, тут мы уже «впереди планеты всей». Там в случае разорения пускают себе пулю в висок, у нас заказывают ее для бывшего партнера.

Специфические рыночные регуляторы в виде «крутых братков» на самом деле — нездоровая реакция на нездоровую деловую практику. Дыма без огня не бывает. Кровавые разборки, столь частые сегодня, не бывают спонтанными и немотивированными. Как говорится в народе: «Все нормально. Кого надо, того и грохнули». То, что за рубежом эволюционировало столетиями и вылилось в четкие нормы делового поведения, у нас рождается в пороховом угаре.

Во избежание неприятностей — кто бы вы ни были — ни одного необдуманного обещания с малознакомым партнером!

Никаких выводов, никаких обещаний, никаких решений. «Мы подумаем» — вот самое большее, что следует сообщить своим визитерам, сколь бы заманчивым вам ни показалось их предложение. «Мы обсудим ваше предложение и в самое ближайшее время встретимся еще раз» — только это можно сказать на прощание, покидая чужой офис. Обратите внимание: фраза типа «Мы дадим ответ» отсутствует. Пусть слушают свои записи... А подобная фраза в конце беседы — промах.

Есть простой способ убедиться, что ваше предложение представляет интерес: в конце переговоров постарайтесь замять вопрос, кто первым выйдет на связь, ограничьтесь фразой типа «Давайте созвонимся такого-то числа». Если ваше предложение заинтересовало — вам позвонят сами. После завершения переговоров следует обратить внимание на то, как вас провожают. До выхода из кабинета, до поста охраны, до вашего авто? Кто именно это делает? Все это внешние сигналы результативности переговоров для той стороны.

Что именно говорят на прощание, какими словами и как? Что делают, когда вы сели по автомобилям и тронулись в обратный путь: снимают улыбчивую маску и уходят или стоят, глядя вам вслед, пока вы не скроетесь из виду? Вообще, наблюдения за «последействием» — одни из наиболее показательных. Манипулятор, отворачивая от вас лицо, обязательно его изменит.

Что нужно выполнить после проведенных переговоров ?

1. Проводится анализ полученной информации. Выделяются возможное легендирование, спорные и противоречивые моменты стартовой информации. Весьма эффективно для проведения разбора переговоров использование магнитофонной записи беседы.

2. Все визуальные наблюдения за противником, включая анализ поведенческих реакций, нужно проанализировать, обобщить для построения психологических портретов объектов. В случае обнаружения подозрений СБ информирует руководство фирмы с соответствующей мотивировкой. Например: вас мистифицируют или пытаются злоупотребить вашим вниманием. Здесь может пригодиться запись беседы. В отдельных вариантах может понадобиться проверка инициаторов.

3. Общее впечатление о чистоте намерений инициаторов и стартовой информации будет представлять итог первичных наблюдений.

4. Следует построить прогнозы возможных негативных развитии ситуации, совместив спорные моменты и подозрительные наблюдения с имеющейся информацией. Версий может быть выдвинуто множество, важно «не выплеснуть из корыта ребенка» — выбрать подходящие методы верификации информации и потенциальных противников.

Когда можно обойтись без проверки стартовой информации? Почти никогда. Даже когда видны явные попытки манипулирования, имеющие однозначно неподходящие или угрожающие мотивы, либо предлагаемое дело совершенно неинтересно, все же стоит призадуматься о реальных целях инициаторов, о том, не было ли у них скрытых мотивов.

Возможно, кто-то прощупывает дело? Возможно, где-то протекла нежелательная информация? Всегда есть пища для раздумий.

3.4.3. Проверка состоятельности проекта

Следующим (после установления добросовестности инициаторов) этапом работы над любым деловым предложением (проектом) является оценка его выгодности. И на этом этапе, который

по терминологии ведущих специалистов по экономической разведке в современном российском предпринимательстве — российского агентства экономической разведки «Пентарекс» — называется *механизмом образования дохода (МОД),* роль СБ весьма важна.

Работа начинается с проверки планируемого дохода. Верификация дохода является краеугольным камнем проведения экспертизы любого проекта, нацеленного на прибыль.

Каковы основные признаки доходности проекта?

1) Формула успеха

МОД проекта описывает способ получения основной доли дохода. При этом если в области чисел возможны варианты, то принцип формулируется однозначно. Согласитесь, было бы странным, если бы энергетическое предприятие получало основной доход от сборки пылесосов.

С другой стороны, при рассмотрении проекта сборки пылесосов на этом предприятии генеральная идея этого микропроекта выглядит именно так. МОД описывает объективную возможность получения дохода. Объективность требует проверки. Конкретизируя экономическую состоятельность МОД, его цифрами наполняют такие показатели, как прогноз прибыли, затрат, рентабельности и т. д., отражаемые в технико-экономическом расчете или обосновании проекта (ТЭР или ТЭО).

С практической точки зрения МОД и ТЭР удобнее рассматривать отдельно друг от друга. Ибо иногда достаточно прийти к выводу о принципиальной порочности генеральной идеи, чтобы сэкономить массу времени и сил на ненужных расчетах и мероприятиях по их проверке. Количественная проверка должна следовать строго после качественной. Идея данного проекта принципиально жизнеспособна? Только после положительного ответа на этот вопрос можно переходить к вопросу: насколько?

Скрупулезный качественный анализ МОД, выявление и обследование его слабых и сильных сторон может привести к пониманию необходимости иного подхода к делу, что часто не только перечеркивает все предоставляемые расчеты, но и в корне меняет судьбу проекта. Очень часто работа на этом этапе оказывается весьма плодотворной.

Генеральная идея дохода должна формулироваться предельно четко и лаконично, отражая формулу рождения добавленной стоимости.

2) Секретность

Генеральная идея дохода по известным причинам часто

засекречивается. Это могут быть различные соображения безопасности коммерческого, технологического или интеллектуального плана. Отметим, что МОД весьма часто является предметом опеки и охраны со стороны собственника проекта. Это в первую очередь касается проектов повышенной рисковости и криминально-пограничных.

3) Инвариантность

Третья черта МОД проистекает из конструкции предпринимательского проекта. Основным признаком, характеризующим генеральную идею, является ее доминирование над всеми прочими идеями, присутствующими в проекте, что проявляется в инвариантности генерального решения по отношению к прочим частным решениям.

Например, если исследуется возможность реализации на рынке России нового стирального порошка фирмы P&P, то в областях локальных решений, таких, как ценообразование, постановка рекламно-информационной кампании, стратегия продвижения товара и т. д., возможны варианты, но только это будет связано с данным стиральным порошком данной фирмы P&P.

Несколько замечаний: почему следует выделять МОД из общего бизнес-плана или функционирующего дела? Попробуйте сами проанализировать известные вам лопнувшие проекты, и вы убедитесь, что очень часто причиной их несостоятельности явилось невнимательное отношение к проработке стартовой идеи. У тех, кто игнорирует правило «Зри в корень», рано или поздно начинаются проблемы.

Экспертиза МОД

Экспертиза МОД нужна в первую очередь там, где возникают любые посягательства на собственность, где инвестора бомбардируют всевозможными предложениями и необходима выработка оперативных решений. С точки зрения предпринимателя, экспертиза МОД — это обследование сердца затеи на предмет его вероятной остановки или наличия врожденных пороков. Такие убийственные вещи, как показывает практика, по большей части закладываются на этапе задумки идеи.

Рассмотрим ключевые характеристики МОД, отличающие плохой бизнес от очень плохого.

1) Автономность

Автономность — степень социализации проекта. Насколько механика прибыли зависит от выполнения операций сторонними силами. В идеале в наших сегодняшних условиях лучшим проектом

будет такой, при котором всю необходимую прибыль можно создать собственными силами. Натурализация хозяйства вчера, сегодня и, наверное, завтра еще останется одним из ключевых показателей надежности дела. С этих позиций хорошей будет та идея, при которой основная масса прибыли рождается в недрах предприятия — инвестора проекта. Исходя из этих соображений стартовая идея может быть поправлена.

2) Пластичность

Пластичность — возможности, заложенные в самой идее «делания денег». Насколько механика дохода нацелена на один-единственный вид деятельности, один-единственный продукт. Например, мини-завод по производству детских колясок по своей пластичности уступает набору модулей для того же производства. Что, если придется резко перенастраивать производство? Насколько идея учитывает этот фактор?

3) Системность идеи

При рассмотрении идеи нового дела необходимо оценить его с позиции системности, включая возможность наращивания оборотов и развития дела, воспроизведения и тиражирования полезного эффекта. В противном случае уникальная разовая технология для принятия ее к воплощению должна обладать редкой финансовой мощью, что весьма свойственно сегодняшней ориентации совбизнеса на разовые акции. Однако такой ограниченный подход отметает сильные системные ходы. Именно среди них, как показывает зарубежный, да и наш отечественный опыт, как раз и находится все самое стоящее, что достойно усилий и вкладов и что не зазорно оставить потомкам.

Кроме показателей количественных, индустриализация идеи МОД несет и качественные характеристики, в числе которых лидирует такая, как пригодность дела к работе без непосредственного участия инициаторов. Только тогда затея что-то из себя представляет в качестве предпринимательской, когда, единожды начавшись, она начинает жить своей жизнью.

Нежизнеспособна идея, ориентированная на реализацию только при условии участия неких конкретных лиц. (Так же обстоит дело и в области полулегального бизнеса.) «Белоснежный бизнес», ориентированный на человека-«торпеду», также имеет низкие показатели устойчивости и надежности. С ростом зависимости дела от конкретных фигур оно рано или поздно обрушивается.

Есть очень простой прием проверки объективности идеи: просто поменяйте фамилии исполнителей местами в функционально-

операционном списке и посмотрите, что получится в итоге. Если результат неизменен, планируемое дело объективно. Чем более ощутимы проблемы, вызванные заменой хоть одного исполнителя, — тем менее объективно дело.

4) Временные показатели

При оценке временных параметров обычно выделяют такие ключевые позиции, как:

- жизненный срок МОД. Как нетрудно видеть, есть дела-однодневки, есть дела на несколько лет, а есть — вечные. С ростом крутизны инвесторов, с формированием инвестиционных принципов и политики жизненный срок МОД выдвигается в ряд первостатейных проектных признаков. Далеко не всегда «однодневка», даже сулящая баснословные прибыли, получает приоритет в инвестиционном портфеле. Серьезные предприниматели также приходят к пониманию этого подхода;
- время реализации МОД. Отражает продолжительность воплощения идеи, включая время на раскрутку проекта и настройку дела до вывода в оптимальный режим. Это — вторая по значимости временная характеристика. Сама по себе она мало о чем говорит. Ценность ее в том, что она позволяет инвестору сориентироваться в отношении возможных сроков движения денежных потоков.

5) Место зарождения дохода

Анализ-места зарождения дохода может отражать врожденную слабость проекта. Часто интуитивно нащупанное направление имеет не самые сильные конечные решения.

Ориентиром вполне может служить место зарождения дохода.

6) Экономическая мощность

Следует еще раз подчеркнуть, что сейчас рассматривается МОД проекта исключительно в целях качественного поиска слабых мест, снижающих или лимитирующих его экономическую мощь.

Мощность МОД может быть оценена приблизительно по принципу эффективности вложений: сколько можно получить на единицу вложенных средств? И исходя из этого приблизительно оценить такие критерии, как «запас хода» — пластичность вероятного дохода, возможность снижения себестоимости, наличие люфтов-подвижек для принятия в долю необходимых участников. Если всего этого нет, проект автоматически попадает в разряд неблагополучных.

Отчасти при оценке экономической мощи МОД нелишне оглядеть его с точки зрения маркетинга. Иногда именно МОД определяет такие качества, как, например, потребность и расходимость товара, жизненный срок, узнаваемость и готовность к

покупке вероятными потребителями. Продукция массового спроса без труда «побьет» единичные уникальные изделия.

Примерно так же среди массовой продукции предмет длительного потребления уступает изделиям с коротким жизненным сроком. Среди краткосрочных продуктов проект, связанный с импортом продуктов питания первой необходимости, будет иметь больше шансов быть инвестированным, нежели, скажем, импорт роскошных вин. Среди продуктов питания какие-нибудь крупы и макароны могут представлять гораздо больший интерес для инвестора, чем растворимые витаминизированные каши мгновенного приготовления. На чем стоит заострить внимание?

На распространенной оплошности, допускаемой почти всегда: на этапе экспертизы МОД часто приходится слышать некие обобщающие маркетинговые выводы типа «Пролетарский продукт всегда уходит со свистом» или «Пили, пьют и будут пить». Такая бизнес-демагогия чревата неприятностями. Сам маркетинг еще только предстоит, а выводы уже сделаны, высказаны и оказывают психологическое давление. Неудивительно, что подобные скоропалительные и умозрительные выводы приводят как минимум к потере объективности.

7) Масштаб

В этом месте экспертизы необходимо определить, насколько «размыт» МОД географически. Каков его масштаб? Будет ли речь идти о точечной локализации дохода, например для случая организации ломбарда, или механизм предполагает разброс в пределах всей страны, например в форме разрозненного массового потребителя, как это имеет место для газеты бесплатных рекламных объявлений. В последнем случае винтики МОД рассредоточены, что неизменно приведет к росту накладных расходов и может способствовать различным негативным проектным тенденциям, таким, как утрата централизованного управления, финансовые сложности, слабая контролируемость и проч.

8) Легитимность

Обычно проверка сводится к выводу о допустимости подобного занятия в рамках принятых фирмой норм и признаваемых ею требований УК. Если предлагается МОД, например связанный с импортом табачных изделий, «минуя таможенные формальности», — ваше право решать, стоит ли этим заниматься. Но вы должны знать наверняка, что согласно статье 78 УК РФ «контрабанда... наказывается лишением свободы на срок от 3 до 10 лет...».

9) Сложность механики (технологический аспект)

Почти технический термин, характеризующий сложность внутреннего устройства МОД. Подразумевает наличие в механизме делания денег разрозненных переделов. Оценивается общее количество операций и их содержание. Предмет самого пристального внимания — наличие уникальных операций. С этих позиций понятно, почему сегодня индустриальная бизнес-механика уступает трейдерской.

10) Защищенность

МОД должен быть устойчив к воздействию агрессивных внешних факторов. Можно построить редкой красоты проект, но малейшее возмущение окружающей среды разрушит его. Поэтому относительная независимость от внешних факторов — качество хорошего механизма дохода. Наличие внутренней защитной механики — признак высокого качества оригинальной идеи.

11) Совместимость

Проблема совместимости МОД с требованиями окружающей среды — одна из главных. Насколько механика дохода пригодна для существующего объективного окружения?

Известный факт— большое количество инициативных импортных МОД «сыпятся» на проверке совместимости. Следует предусматривать это до того, как будут затрачены существенные интеллектуальные и имущественные ресурсы в изначально обреченный проект.

12) Критерий «Ответ»

Здесь подразумевается исследование МОД на предмет вероятности, степени и форм возможной ответственности. Для отбраковки несостоятельных проектов достаточным может оказаться обследование негативных черт, свойственных одной лишь генеральной идее. Не стоит забывать, что намерение заработать — это фактически намерение отнять деньги. Последнее может встретить сопротивление или вызвать противодействие.

Предстоит дать ответы на такой вопрос, как: «Что будет, если...» И есть ли подходящий ответ на этот случай?

Если в плане полулегальных, пограничных и откровенно криминальных проектов ситуация проясняется беседой с адвокатом, «авторитетом» или даже простым перелистыванием УК РФ, то для легальных проектов она может оказаться не столь явной.

13) Серверная механика

Серверная механика — это такие широко известные веши, как система стимулирования продаж, схема организации дистрибуции товара, создание различных управленческих звеньев и т. д. Это могут

быть и не очень афишируемые конструкции, например, такие, как организация прикрытия деятельности, легализация или сокрытие дохода, минимизирующие налоговые выплаты. Все системное, что создается для обслуживания МОД, все это представляет серверную механику. На этапе экспертизы генеральной идеи дохода в обязательном порядке требуется учет серверной механики, ибо очень часто серверами оказываются весьма сложные вещи.

Итак, рассмотрено проведение блиц-экспертизы состоятельности главной предпринимательской идеи — дохода планируемого дела. Даже подобный поверхностный анализ служит хорошим фильтром для отбраковки слабых инициатив.

Кратко сформулируем основные выводы:

1. Надежность проекта увеличивается с ростом автономности.
2. Монопродуктные проекты, специализированные под выпуск ограниченной товарной номенклатуры, опасны.
3. Ориентация на «человеческий фактор» — признак слабости идеи.
4. Признак сильного МОД: место образования прибыли максимально приближено к местам образования ее основной массы.
5. Чем меньше масштаб МОД — тем лучше. Даже если дело разбросано, основная часть прибыли должна централизованно рождаться, а не только аккумулироваться.
6. Можно не уважать закон, но нельзя его не учитывать.
7. Чем проще МОД — тем ближе к деньгам.
8. Зашита МОД — чисто внутреннее свойство идеи доходной механики.
9. Несовместимость МОД видна, если смотреть хорошо.
10. «Ответная» часть МОД должна быть скрупулезно исследована. Если она слабовата, то есть изобилует всевозможной ответственностью, — проект должен быть если и не отбракован совсем, то хотя бы серьезно доработан.

3.4.4. Маркетинг

Маркетинг в наибольшей мере соответствует технологиям безопасности. Поиск, анализ, профилактика ошибочных вкладов для пресечения инвестиционных провалов — эти основы экономической безопасности в полной мере соответствуют основным характеристикам маркетинга.

Однако многочисленные публикации, огромный объем учебного материала, посвященного маркетинговым разработкам зарубежного происхождения, страдают множественными пороками:

- Во-первых, материала много и требуется много времени,

чтобы с ним хотя бы ознакомиться, не говоря уже о том, чтобы найти в нем решения своих индивидуальных проблем. Это отягчается потоком сугубо специализированных иностранных разработок (например, маркетинг фьючерсных контрактов в банковском бизнесе или маркетинг управления фондовым портфелем). Область применения таких специализированных знаний весьма ограничена.

- Во-вторых, маркетинг иноземного происхождения, как правило, относится к обобщению «их» опыта, а не нашего. То, что писано с позиций «их» рынка, далеко не всегда приемлемо, а иногда и вредно на нашем;
- В-третьих, само понятие маркетинга многообразно, простирается от стратегического планирования деятельности до рабочих приемов технологических операций. В принципе весь бизнес и предпринимательство можно свести к проблемам маркетинга: от маркетинга идей до маркетинга реинвестирования прибылей.

Такая размытость и многоаспектность понятия снижает эффективность применения знаний, накопленных в условиях нашей действительности, ибо то, что оказалось пригодным для одного, может быть вредно другому. При этом и то и другое могут, называясь одним словом «маркетинг», включать в себя совершенно разный смысл. Учитывая вышесказанное, введем искусственные ограничения: внимание будет нацелено на главное — проверку рыночной состоятельности генеральной идеи проекта и его вспомогательной серверной механики.

Маркетинговые исследования проводятся сразу же после качественного анализа МОД. Цель работы — убедиться, что предлагаемый механизм образования дохода имеет основания. Это соответствует всей бизнес-практике, где любые провалы сводятся к простой формуле: «Товар не нашел сбыта».

В настоящем разделе рассмотрим, как работает СБ над уточнением надежности оценок механизма возможного дохода. «Что», «где» и «как» можно и нужно смотреть и анализировать, применяя специальные методы экономической разведки, для того чтобы избежать провала на старте. Выполнение специального маркетинга, осуществляемое поэтапно, предохранит от ошибок, поможет выработать эффективное, возможно уникальное, решение.

В очередной раз обратимся к опыту российского агентства экономической разведки «Пентарекс». В качестве основы для демонстрации маркетингового подхода СБ разберем наиболее трудный вариант маркетинга — пионерный проект продвижения нового розничного товара. Понятно, что маркетинг дешевой колбасы

высокого качества в состоянии выполнить и школьник.

Основные элементы маркетингового анализа При исследовании реальности МОД пионерного проекта проверяется потенциальная готовность рынка к принятию нового продукта. Признаки такой готовности достаточно понятны, непонятным является их недосмотр.

Рыночная ниша

Характеристика, наиболее свойственная проектам продвижения новых товаров. В качестве агрегированного показателя характеризует потенциальную готовность рынка к принятию товара или услуги. Есть вашему товару место под солнцем или нет? Рыночная ниша — это дыра в товарном предложении, деньги, лежащие в карманах и под подушками покупателей и не нашедшие пока свой товар, существующий в воображении покупателей.

Кроме этого красивого названия, проку от понятия — никакого. Условное западное деление покупателей на всевозможных «первопроходцев», «ранних усыновителей» и т.д., равно как и такие находки маркетинговой мысли, как пресловутая «матрица Бостонской группы» с ее «собаками» и «дойными коровами», представляются малопригодными на таком диком рынке, как наш. Эти подходы не только ничего не предсказывают, но и мало что объясняют из текущих наблюдений.

Ключевые позиции разведки рынка должны иметь совершенно четкие характеристики, позволяющие принимать инвестиционные решения и прогнозировать денежные потоки. Посему нас в первую очередь интересуют тонкие места, на которых большинство предпринимателей не только спотыкаются, но и разбивают носы.

Рассмотрим механику наиболее распространенных ценовых ошибок, приводящих к провалам торговых программ. Каковы причины неправильно выбранных цен?

1) Недооценка двойственной роли сознания в решении о покупке

Ключевой фактор рыночного приживания или отторжения любого товара — баланс между наличием в товаре позитивных и негативных характеристик, отражающихся в сознании покупателя. Поскольку сознание российского покупателя специфично, его нужно прежде изучить, а уж затем определять цены.

Атака на покупателя должна строиться на тех же принципах, что и любое психологическое воздействие. То, что называется «психологией покупателя», можно назвать знаниями, используемыми при воздействии на человека. С этих позиций и проведем дальнейшее

рассмотрение маркетинговых проблем.

Каждый товар имеет самые разнообразные наборы характеристик. Рассматривая вещь, щупая ее и пробуя на зуб, потребитель соотносит свои внутренние ожидания с данным предложением — вещью. Вещь несет в себе комплекс потенциального удовлетворения различных потребностей покупателя, своеобразный букет вожделений, но не только. В том же букете можно обнаружить массу неприятных ощущений, непосредственно вызываемых товаром в человеке.

Одним из них, хотя и далеко не главенствующей, как это многим кажется, является цена товара как вполне реальная угроза карману покупателя. Принцип Парето в данном воплощении формулируется следующим образом: небольшая совокупность характеристик товара определяет ядро его потребительских качеств, как хороших, так и плохих. Нормальный человек воспринимает новую вещь именно набором Парето, выражаемым целостным представлением обобщенной совокупности положительных и отрицательных характеристик.

Такое восприятие выплывает в сознании в виде единого и неделимого представления, нередко в виде воображаемой картинки или иного эмоционального ощущения. Причем такие проявления у каждого свои, строго индивидуальные, сколь вас ни убеждали бы в обратном умники от рекламы.

Это приводит нас к первому практическому выводу: насколько точно вы прогнозируете «отклик сознания» покупателя на ваш товар? Одна из высокодоходных (автоматически — повышенно рисковых) стратегий предполагает ориентацию на положительный отклик сознания, при котором покупатель закрывает глаза на цену товара, ориентируясь исключительно на мир своих внутренних ощущений, вызываемых, допустим, внешним видом товара.

«Розовый дым» исправно работает на продажах любых товаров, где продавец сумел найти ключ к сознанию покупателя. Прагматичные рассуждения, свойственные западному покупателю, в области новых товаров россиянам пока несвойственны. Кто сумел попасть в это яблочко восприятия — тот считает сверхприбыли.

Мы же должны зафиксировать такой факт: сознание может породить ощущения, совершенно противоположные ожидаемым, ощущения, которые отталкивают покупателя от предлагаемого товара. Расспросите человека, почему он отвернулся от вашего товара, что заставило его воздержаться от покупки? Вас поразит несоответствие сказанного тому, что вы ожидали услышать, и далеко

не всегда в отказе от покупки виновата цена.

Ценовой фактор начинает играть роль только в ситуации амбивалентного выбора, когда вещь воспринимается противоречиво: в ней есть и «за» и «против», причем «против» подкрепляются ценовыми аргументами. Ситуация меняется диаметрально противоположно сразу же после прохождения момента «розового дыма».

Как только в сознании включается рубильник ценового фильтра, россиянин показывает чудеса анализа. Многим бизнесменам кажется вполне приемлемым установление цены по принципу аналогии: «Все торгуют по 100, мы будем торговать по 95. Люди побегут!» А есть ли ценовые аналогии в сознании покупателя, когда речь идет о принципиально новом товаре?

2) Игнорирование степени осознания потребности в новом товаре (по-русски — отсутствие дефицита)

Из дискуссий по этому вопросу можно сделать предположение, весьма часто высказываемое некоторой частью активных российских предпринимателей: на фига тратиться на маркетинг нового продукта, не имеющего аналогов? Не проще ли попросту завезти его из-за «бугра» или создать своими силами и попробовать спихнуть? Опыт подобных подходов дает однозначный ответ: проще, но, как ни странно, дороже.

Пока в сознании не будет отклика при виде вашего товара, пока его потребительские качества не станут узнаваемы — вряд ли его будут активно раскупать. Известна наработанная в этой области схема продаж «деньги потом», при которой новый товар предоставляется покупателю на некоторое время в ознакомительное пользование с оплатой, скажем, через три недели или с трехнедельной гарантией возврата платежа, если товар покупателя не устроит. Это менее рискованные стратегии, чем просто атака покупателя с товаром наперевес. (Исследуйте сознание массового покупателя. Это не так сложно и намного дешевле неоправданных рисков!!)

Продолжим рассмотрение ценового фактора. Мы подошли к простому, но далеко не очевидному выводу: цена — это стоимость внутренних ощущений или воображаемой картинки. Без привязки к тому, ценой чего она является: товара или сделки, предмета ширпотреба или оборудования, цена всегда по своей психологической природе двойственна, ибо всегда, разглядывая ценник, ваш покупатель прислушивается к своему внутреннему голосу. Как это использовать на практике?

Посмотрите на облюбованный маркетологами график

зависимости раскупаемоемости товара от цены. При традиционном подходе маркетологи обычно упускают из виду части графика, отражающие два особенных психологических момента, весьма способных изменить подход к установлению цены.

Суть их в том. что по мере увеличения цены человек на некоторое время перестает реагировать («зоны молчания»), затем начинает реагировать по той же зависимости, но на более высоком уровне. Таким образом, стартовая цена на новый товар может быть определена исходя из интересов второго, третьего и более высоких уровней. И в этом нет ничего невероятного. До утери «массовости» сбыта еще очень и очень далеко.

Но тут вы получаете обширные возможности позиционирования своего товара для расширения сбыта по более низкой цене. Отметим, что традиционный подход сводится к установлению низкой стартовой Цены продвижения товара, при этом мыслится, что цена будет поднята после закрепления товара на рынке, и, как правило, как только это происходит, новая цена попадает в «зону молчания» и товар перестает расходиться. На этом маркетолог-ортодокс останавливается, делая неверный вывод о достижении ценой критического показателя. Маркетолог — сторонник нашего подхода — сделает иначе, начав строить ценовую интервенцию с мотивов второго или третьего уровня.

3) Неадекватная ценовая политика

Изменяя цену на один и тот же продукт, можно добиться разных эффектов сбыта, включая парадоксальный. Парадоксальный эффект выглядит так: низкая цена может отталкивать покупателя, непомерно задранная высокая цена — притягивать. Механика, как мы видели, уходит корнями в преодоление «зоны молчания» и начало реагирования на более высоком уровне.

Другое возможное объяснение может быть связано с рациональной механикой внутренних мотивов покупателя: за низкой ценой товара наш пуганый потребитель начинает подозревать скрытый в товаре подвох, а высокая цена может запустить в русской душе механизм типа «Эх, мать твою, один раз живем!». Такой «розовый дым» миру неизвестен, как убедительно показывают всем «новоруссы», скупающие за рубежом недвижимость и предметы роскоши по баснословно высоким ценам.

Цена товара, отражающая один из самых веских контраргументов покупки, должна рассматриваться одновременно с оценкой потребительских характеристик товара. Это как весы: «хочется» против «можется». И даже законное соответствие еще не

гарантирует успеха в отношении нового товара.

Даже проверенная временем ценность и отработанное ценообразование в условиях иноземных рынков еще не только не предопределяют успех товара, но даже отнюдь не гарантируют его от провала на рынке российском.

4) Попадание в «неплатежеспособный рыночный сегмент»

Достаточно распространенная ошибка предпринимательства заключается в том, что, планируя продвижение на рынок нового товара, маркетологи или предприниматели без должной серьезности относятся к исследованию платежеспособности потенциальных покупателей — основной действующей силы рыночного сегмента.

Традиции маркетинга, требующие обязательного описания профиля потребителей, включая исследования их доходов, оценку их общего количества, что вливается в такое понятие, как «емкость рынка», в этой связи весьма понятны. Действительно нуждающимся товар не по карману, кому по карману — тем он такой не нужен.

5) Ценовая непластичность

Ценовая пластичность, являясь кардинальным моментом ценообразования, как правило, задается если не самим МОД, то его серверной механикой. Если у вашего товара нет запаса хода в ценовом маневрировании — он обречен на вытеснение. Подобный нюанс, как правило, предопределен внутренним содержанием МОД и схемой реализации проекта. Это значит, что проект слаб изначально. Вам остается только выполнить прогноз развития рыночной ситуации и сравнить ее последствия с имеющимися возможностями корректировки схемы ценообразования. Что, если рыночная ситуация вынудит вас к снижению цены, а в вашей схеме МОД ценовых люфтов не окажется?

Неписаное, интуитивно нащупанное торговцами «правило 40», относящееся к импортируемому товару, гласит, что в отпускной валютной цене товара должно быть заложено не менее 40% на сбытовые издержки. В противном случае после «конверта» деньги могут усохнуть до безобразно малой величины. Еще хуже, если вы упадете за нуль, как это имело место в массовом порядке в пресловутый «черный вторник» октября 1994г. (Интересное наблюдение: те, кто придерживался «правила 40», пострадали в меньшей мере.)

Конкуренция

Проект может не выдерживать предлагаемой рынком конкуренции. Чем это быстрее будет установлено — тем лучше.

Даже если на момент проведения маркетинга все

представляется относительно безопасным, необходимо исследование тенденций развития рыночной ситуации в данной товарной области.

Это весьма хлопотное занятие — оценить рыночные тенденции, прознать намерения и спрогнозировать поведение ближайших конкурентов. В этом деле возможности СБ раскрываются в наиболее яркой и действенной форме. Ограничения связаны с наличием средств на проведение подобных работ и с некоторыми трудностями объективного плана, такими, например, как невозможность полного выявления всех рыночных фигур.

Для ситуации с новыми товарами дело осложняется еще и тем, что вам неизвестны инициативы миллионов других предпринимателей. Возможно, в то самое время, пока вы строите прогнозы, кто-то из них пакует товар, кто-то устраивает презентации, кто-то уже считает выручку от продаж. Просрочка в три-четыре недели чревата утерей рыночного приоритета.

Бывали случаи, как совершенно пустые рыночные ниши забивались несколькими десятками фирм в течение месяца. Предусмотреть фактор случайного поступления конкурентного товара извне также бывает трудно. Для профилактики подобного прокола хороший эффект дает совмещение внутреннего маркетинга с внешним. С точки зрения СБ выяснение рыночной диспозиции приравнивается к рекогносцировке в ходе боевых действий. Вместе с тем, как ни странно, говорить об острой повсеместной конкуренции сегодня не приходится. Места под российским солнцем хватает всем.

Посему рассмотрим только один аспект, представляющий наибольшую опасность со стороны конкурентов. Совконкуренция — это обширная развитая практика конкуренции нерыночными методами, включая допустимость применения к конкуренту мер физического воздействия для вытеснения с рынка.

Острота именно совконкуренции в условиях нашей действительности представляет наиболее опасный маркетинговый фактор. Последствия попадания в «острый конкурс» могут быть самыми плачевными. В любой момент к ушлому конкуренту, будь то сфера товарного производства ширпотреба, услуг или производства товаров промышленного назначения, могут быть применены средства «быстрого реагирования». Рынок может убить в прямом и переносном смысле.

Не просто плохо, а очень плохо, когда ваш проект затрагивает наиболее агрессивные «горячие» рыночные сегменты, где конкуренция обострена чисто по-российски, без должного понимания этого факта со стороны инициаторов проекта. Такие сегменты общеизвестны и

легко обнаруживаются по частоте упоминания связанных с ними трагедий в криминальных разделах массовой печати.

Сбыт

Этот элемент маркетинга относится к серверам МОД. Ограничимся кратким обзором вопросов, связанных с негативными моментами возможных схем дистрибуции, получившими распространение на текущий момент:

• дилеры (в один прекрасный момент могут перекинуться к вашим конкурентам со своими дольками рынка или диверсифицироваться, позабыв про ваш рынок вовсе. Также может наблюдаться дефицит оборотных средств дилеров. Нередки случаи завышения цены по инициативе дилеров, что приводит к утере управления ценовой стратегией);

• торговые агенты личной продажи (наиболее активно развивающийся метод продаж. Личные продажи — один из самых перспективных и универсальных методов. С ростом накладных расходов, свойственных другим формам торговли, сеть торговых агентов, возможно, в самом ближайшем времени станет наиболее действенным рыночным механизмом распространения не только дорогостоящих товаров, но и самых что ни на есть ширпотребных. Региональные агенты при обеспечении надлежащего стимулирования мобилизуются быстро, эффективность их действий может быть уникальной. К числу основных недостатков мы относим высокую текучесть кадров. Применимость метода ограничена только стоимостью товара, в котором заложено агентское вознаграждение);

• «реализаторы» (все может свестись к банальному хищению вашего товара, также возможен вариант неплатежеспособности, в том числе по вине третьих лиц. Неизбежно подмораживание оборотных средств);

• собственная торговая сеть (связана с пикообразным всплеском накладных расходов. Если вы привязаны к дорогим рынкам типа столичного — накладные не только вырастут на порядок, но и станут непредсказуемы. В любой момент могут активизироваться всевозможные сопряженные с делом «отстежные» факторы, от введения новых муниципальных налогов до последствий передела рынка мафиозными структурами);

• презентации, выставочная торговля (ограниченный охват акцией, высокие накладные. Кроме того, сказывается психологическая защита потребителя от «массированной контратаки на кошелек», активируемая временным характером акции);

• нетрадиционные пути (так же быстро умирают, как и

появляются. Возможно, это связано с подвижностью их основных действующих фигур инициативной прослойки населения, обделенного имуществом, но не предпринимательской жилкой. Времена, когда каждый второй был «адвайзером гербалайфа», прошли. Стратегии проникновения на рынок околокриминальными путями также не очень хороши. Достаточно привести пример, как одна фирма пыталась проводить рекламные кампании «левым» распространением программного продукта с «зашитой» в нем рекламой. Пару раз такое сработало, и то в весьма ограниченном рыночном сегменте. И все);

- стратегические союзники-ортодоксы (типа бывших централизованных структур торговли. Утрачивают свое значение в качестве единичных потребителей больших товарных партий. Их дистрибутивная мощь падает вместе с обретением самостоятельности подчиненными единицами. Сказываются и пороки чисто внутри организационного происхождения);
- прямая почтовая доставка (связана с относительно большими невозвратными вложениями в рекламную кампанию на этапе раскрутки. Не имея эффективной обратной связи, вполне может не оправдать возложенных ожиданий, провалив сбыт даже хорошо распространяемого иными путями товара. Известны случаи массовых возвратов товара, ранее заказанных и подлежащих оплате наложенным платежом при получении товара на почте. В условиях растущей стоимости услуг российских почтовиков теряется экономическая эффективность);
- торговля по образцам (связана с трудностями расчетов между покупателем и продавцом) требует товарного запаса, что в условиях инфляции, роста стоимости и непредсказуемости «конверта» весьма рискованно. Некоторая подстраховка предполагает торговлю исключительно за валюту, что, как известно, запрещено и к тому же не снимает основного бремени невалютных рисков).

Сформированность рынка

Сформированность рынка является комплексной характеристикой, подытоживающей конкретику рыночных характеристик. Если мы говорим, что в отношении такого-то товара «рынок сформирован», то это означает буквально следующее:

1. Известны основные действующие рыночные фигуры и степень остроты рыночной конкуренции между ними.

2. Товар известен потребителю и готов к приему как по осознанию, так и по деньгам целевого рыночного сегмента.

3. Структура цен на рынке сложилась достаточно для уверенного прогнозирования тенденции.

4. Сбыт товара налажен, и имеется достаточный выбор как сбытовых схем, так и лиц, специализирующихся в области торговли данным продуктом.

Из этого списка становится ясным, что весьма немногие товарные группы подпадают в категорию сформированного рынка. Зо всяком случае, пионерские проекты, связанные с новым товаром или продуктом, его минуют.

Разработка плана маркетинга

Почему можно сказать, что разведка и маркетинговые исследования наиболее близки по духу? Потому что принципы планирования и методы проведения маркетинга в условиях российской действительности в полной мере соответствуют методологии сбора информации средствами промышленной разведки.

Планом маркетинга четко должен быть очерчен контингент исследуемых и методология исследований. Здесь вы вольны пробовать варианты на свое усмотрение: от обработки текстовой информации печатных источников до сбора экспертной информации. Комплексный подход наиболее трудоемок, но дает максимально точные результаты. Обычно под маркетингом подразумевают опрос более вширь, нежели вглубь.

В зависимости от выбранного образа действия можно приступать к сбору информации. Для начала используются наиболее простые методы, например, такие, как сбор информации путем телефонного или анкетного опроса необходимого контингента. Эффективнее всего живое общение, исходя из того, что тут можно по ходу дела что-либо менять.

3.4.5. Методы проверки документов

Обмен документами, будь то коммерческое предложение или обширное приглашение к сотрудничеству, устойчиво входит в практику. Обмен устными сообщениями утрачивает свое значение. Даже устоявшиеся партнеры предпочитают обмениваться бумагами.

Бумагам, инициирующим предпринимательскую деятельность, следует уделять больше внимания, чем это делается обычно. Благодаря специальному анализу из них можно получить гораздо больше информации, чем хотели бы предоставить авторы.

Анализ исходного документа складывается из:

• анализа его внешнего вида, упаковки и оформления, способа доставки.

• исследований содержания и содержательной формы.

По первой позиции следует отметить самую важную деталь — проверку реквизитов

В любом послании, даже если это всего лишь «рыба», в обязательном порядке должны присутствовать реквизиты фирмы-инициатора. Всем прекрасно известно, что они должны в себя включать. Однако зачем и как это необходимо проверять в обязательном порядке — известно далеко не каждому.

Проверка юридического адреса предохраняет от риска вовлечения в работу с фирмой, относящейся к криминальному миру. Для предупреждения попадания в поле негативных интересов может оказаться достаточным проверить адреса конторы: юридический и физический, а также банковские реквизиты. Особенно если из смысла полученного послания вытекает что-то серьезное.

Проверки юридического адреса и банковских реквизитов проводятся путем обращения в орган, уполномоченный на регистрацию субъектов предпринимательской деятельности. Таковыми органами в России являются органы юстиции на местах. Если бумага опечатана — на печати имеется название района регистрации. Информацию можно также получить в налоговых органах, отделениях Пенсионного фонда, в нотариальных конторах. Вся информация легально доступна.

Юридический адрес может не соответствовать фактическому размещению конторы. Проверьте фирму на предмет «подставки»: что за контора находится по указанному адресу? Насколько это надежно? Разыскать владельца арендуемого помещения также труда не составляет.

Можно предложить простой критерий проверки (совет «Пентарекса)»: проверяйте, если стоимость того, о чем идет речь в бумаге, стократно превышает стоимость проверки. Стоимость же рядовой подобной проверки составляет что-то порядка 100—150 долларов.

Анализ текста

Используются два основных метода — контентный и морфологический. Один из них занимается исследованием смыслового содержания послания, второй — внешней формой. Оба вместе вскрывают психологические характеристики автора.

Оба они просты, доступны и дают неплохие практические результаты. Пригодны не только для анализа текста, но и для исследований речи. Оба метода базируются на нескольких психологических постулатах.

Первый, каждый человек составляет бумагу сугубо индивидуально, привнося в нее черты собственного прошлого опыта. То есть потенциально любой текст несет информацию о прошлом

автора, что неплохо для получения выводов об опытности, профессиональном и общеобразовательном уровне.

Второй: при составлении любого текста человек проецирует себя самого в то, что пишет, и это отражает текущее состояние его сознания, психики, эмоций. Авторский текст всегда персонифицирован. То есть в нем присутствует потенциальная информация о личности автора, включая те позиции структуры личности, которые могут быть связаны с возможным риском для дела.

Обобщенно говоря, личность не скроешь. Чтобы убедиться в этом, достаточно понаблюдать хотя бы за тем, как по-разному составляются тексты самых обыденных справок и сообщений.

Контентный и морфологический методы анализа текста позволяют получить некоторую информацию об авторе и его состоянии в момент написания текста, причем вышесказанное одинаково пригодно как для работы с индивидуальным автором, так и для анализа текстов корпоративных авторов. В случае коллективного творчества можно говорить даже о еще больших возможностях диагностики негативных качеств коллектива.

Итак, чем не типичнее послание — тем больше информации об авторе можно получить, анализируя текст предлагаемыми методами, так как точность методов и информативность анализа повышаются по мере отклонения послания от шаблонов и нормативных требований делового общения.

Максимум эффекта достигается при анализе корреспонденции личного характера. Методы непригодны для анализа формализованных посланий вроде типовых форм и бланков. Следует оговориться: результаты анализа имеют предположительные и вероятностные черты и носят скорее косвенный, вспомогательный характер.

Кроме того, сами методы представляют собой весьма обширную область специальных знаний, и нереально изложить их в рамках настоящего раздела полностью. Здесь даны только обобщенные принципы, раскрывающие общий подход. Не следует по ним делать глобальные выводы, пытаться строить точные и далеко идущие прогнозы развития ситуации и делового поведения объекта.

Технология анализа сводится к следующему:

1. Фиксируются точки внимания и выделяются компоненты текста, подлежащие исследованию.

2. Диагностируется каждая компонента на предмет выявления того или иного психологического фактора.

3. По каждому отдельному диагнозу строятся частные

предположения об объекте.

4. Синтезируется общее итоговое заключение.

Основные объекты внимания

- общая приверженность автора текста к нормативным образцам и шаблонам;
- информационный стиль письма (релевантность, категории понятности, однозначности, прослеживание мысли и ее развития);
- литературный стиль: витиеватость — сухость, водянистость, канва послания, уходы мысли в сторону и т. д.;
- технологический стиль составления текста, общая схема построения письма (был ли план письма или перед вами импровизация);
- построение отдельных фраз — синтаксис и пунктуация;
- лексика и фразеология: вес различных компонентов (жаргонизмы, профессионализмы, сленг, термины, степень и обоснованность употребления стандартных и авторских оборотов),
- частота употребления слов, расставленные акценты внимания;
- эмоциональное наполнение послания.

Ключевые показатели

Что можно узнать об авторе? Как уже говорилось, авторский текст несет очень много потенциальной информации. Если вы имеете дело с обширной корреспонденцией — возможности расширяются безгранично. Можно составить полный психологический портрет личности и соответствующей фирмы. Ограничимся рассмотрением тех материалов, которые реально могут попасть в ваши руки, и соответствующих им диагнозов — негативных моментов чужой деятельности.

1) Профессиональная компетентность автора

Здесь требуется не только понять изложение сути вопроса, но и оценить, насколько она профессионально представлена. Следует уделить особое внимание изъянам профессионализма. Иногда даже в самой рядовой бумаге можно увидеть «прокол» пишущего. Например, если вам поступает предложение такого рода: «Уважаемые господа, фирма такая-то заинтересована в поставке товара...» — и далее следует спецификация товара, то можно предположить, что перед вами не искушенный в торговых сделках партнер.

Ибо непонятно, что он хочет — продать или купить. Безграмотное предложение характеризует такую же, если не худшую, деятельность. При кажущейся нелепости подобных примеров-казусов великое множество, и почти всегда за ними стоят всеядные фирмы-

посредничьи: все — обо всем и ничего о конкретном деле.

Приверженность автора к нормативным образцам и шаблонам может также указать на уровень компетентности автора. Какие материалы были использованы, как автор счел возможным их использовать — все это отражает его профессиональный опыт.

Например, при упоминании цены, скажем, в 100 долларов вам может встретиться написание «100$». Если автор убеждает, что успешно и продолжительно работает на внешнем рынке — это сомнительно. Работать с инофирмами и не перенять их традиции навряд ли возможно. Обычно указывается так: «$100». В практике российского агентства экономической разведки «Пентарекс» был случай, когда появился один тип, гордо потрясающий, как он выразился, «парафинированным» контрактом. Лучшего саморазоблачения не придумать.

С другой стороны, некоторые инициаторы продолжают составлять бумаги нарочито «по-совковому», полагая, что такие бумаги быстрее проходят. На это есть основания. Наблюдения за работой отдела маркетинга одного крупного завода показали парадоксальный факт, действительно, быстрее всего принимались к исполнению не красиво оформленные «современные» бумаги, а писанные на плохих машинках с ошибками и помарками отечественные «дурнушки». Работники отдела утверждали, что именно за такими посланиями стоят реальные заказы. Скорее всего, выбор формы должен соответствовать ситуации. Плохо, когда видно несоответствие.

Прекрасно, когда бумага обширная, выходит за рамки стереотипов и предоставляет простор для творчества. Например, в бизнес-плане, пояснительной записке, описании проекта можно увидеть профессионализм не только единоличных авторов, но и соответствующих служб фирмы-инициатора.

Достаточно указать, что любой мало-мальски стоящий инициативный инвестиционный проект готовится группой специалистов предприятия-объекта возможного инвестирования. Каждый член группы вносит что-то свое, отражая особенности компетенции представляемой им службы. В противном случае соло-проект от организации, писанный каким-нибудь юрисконсультом, характеризует факт несерьезности подхода предприятия в целом.

2) Мотив деятельности автора

Ответ кроется прежде всего в том, кто и с чем стоит за бумагой. Именно личность инициатора отражается в его подходе к делу, диагностируя форму выказанных намерений. Смысл главной

идеи автора просматривается в тексте буквально воочию, причем это касается не только масштабных текстов, но иногда и простенькой бумажки. Например, если вас извещают о намерении прикупить товар такой-то и допускают, скажем, ошибку в наименовании номенклатуры или лишнюю цифру в ГОСТе — навряд ли намерения серьезны и люди компетентны.

Важна и подпись. Если бумага подписана непосредственным руководителем, подразумевается, что он находится в курсе событий. Предпочтение отдается именно таким текстам. Чем ближе подпись к лицу, принимающему решения, тем информативнее текст и объективней суть такого послания.

3) Независимость инициаторов

Диагностируется по независимости суждений. Наличие подобных наблюдений в тексте говорит о яркой индивидуальности автора И если вам в принципе необходим участник в проекте, то это идеальный вариант. Проверяя кандидатов в партнеры, попросите их составить бумагу достаточно произвольного содержания и посмотрите, как проявится личностное «Я». Качественными признаками могут служить фразеология, речевые обороты и личные обращения.

Предпочтение отдается конструкциям типа «Я считаю...» вместо традиционного «Мы считаем. .». Но будьте внимательны к таким фразам. Их анализ может дать многое. Например, чрезмерное употребление того или иного оборота может указывать на трансформированную самооценку и возможный эгоцентризм или скрытую трусость и нерешительность автора.

4) Амбициозность автора

Лексика языка часто сопутствует амбициям, таким, как стремление к принадлежности к определенному статусу или социальной группе. Например, если в тексте обнаруживаются расхождения между модными ныне экономическими терминами и содержанием, вкладываемым в них автором, можно предположить, что автор в своем стремлении произвести впечатление переусердствовал и пропустил подобный прокол при проверке написанного. Быть может, он совершенно запутался в своих амбициях. Это говорит о том, что потенциально он может стать объектом манипулирования.

5) Скупость

Если текст и размещение послания сжаты, слог послания сух и лаконичен, подпись свободна от всевозможных прибамбасов типа «искренне ваш», «с уважением» и т. д. — автору приписывается

возможная скупость.

6) Эмоциональное состояние автора

Нахождение в тексте следов авторских эмоций позволяет делать вывод о типе его темперамента. Это может отражаться во всех анализируемых параметрах текста: стиль письма, включая ритм, построение фраз, расположение отдельных фрагментов текста, выделение абзацев, красных строк, внешнее оформление, отступы полей. Фразеология может изобиловать прилагательными, в точности соответствующими эмоциональному фону автора.

Например, в деловых письмах, информирующих о некачественной поставке товара, сравните эмоции двух разных людей: «...Вы отнеслись к делу безобразно» и «Мы считаем, что допущенная вами небрежность...» Нервозность первого и выдержка и корректность второго отражают не только свойства темперамента и качество эмоций, но и разный подход к делу.

7) Диагностика возможных дефектов психики

Как распознать внутренние дефекты сознания человека, которые могут сказаться на его деловых качествах? Если текст пестрит выспренними, вычурными фразами, если используются глобальные термины и выражения типа «развитие России», «общечеловеческие гуманные ценности», «установление добрососедских отношений между нашими странами» и т. п. — что-то неладно в мировосприятии автора. С другой стороны, дефекты сознания могут проявляться и в приблатненном слоге послания, особенно если речь идет о солидных суммах.

8) Особенности мыслительного аппарата

Письмо отражает не только доминирующий тип мышления, но и такие структурные элементы мыслительного аппарата, как подверженность стереотипам, оригинальность, логичность, самоконтроль и дисциплина мышления, волевое начало. Обычная экспресс-диагностика, без обращения к специалисту, оперирует такими качествами послания, как «собранность — пространность», «размытость — четкость понятий», «витиеватость — сухость стиля письма» и т. д.

Отдельно анализируется аргументация послания. Пороки мышления диагностируются по оценке качества информативности послания, лексики языка, по структуре построения всего текста и частоте употребления отдельных текстовых элементов (словосочетаний, слов, фраз).

9) Деловая и общая культура, уровень образования

Наиболее приближенные к деловым качествам характеристики

автора. Их диагностика не вызывает трудностей, нет смысла на этом пункте особо останавливаться. Единственное, что хотелось бы отметить — стойкую недооценку этих несложных и высокоинформативных показателей при прочтении письма.

Прочие деловые качества также можно увидеть уже в первом послании. Например, человек дела строит фразы коротко, начиная с глагольных форм — описания действия.

10) Гипертрофированная профессиональная самооценка

Сквозит из общего духа письма. Иногда явно видна в попытках самооценки достижений. Ей присущи использование прилагательных, оборотов речи, символизирующих превосходную степень, чрезмерная частота употребления личного местоимения «Я». Все эти наблюдения могут однозначно указывать на гипертрофированную переоценку автором своей профессиональной значимости.

11) Манипуляционное и конфликтное поведение

Любое письмо несет прогностическую информацию.

Манипуляционная направленность текста может проявляться в различных оборотах. Особенно если послание связано с конфликтом. Апелляция автора к тем или иным моделям разрешения конфликта и выбранная им форма подобной апелляции показывают степень конфликтности автора. Блеф или сдерживаемая мощь, агрессия или миролюбие, стремление воспользоваться вашим положением или готовность к справедливой компенсации — все это и многое другое видно из послания. И иногда не из текста, а между строк послания.

Выводы и заключения

В результате анализа целесообразно составить ориентировку о негативных наблюдениях и соответствующих рисках, включая ближайшие перспективы развития ситуации, связанной с настоящим письмом. Такая ориентировка может включать в себя разделы:

1. Целесоответствие предложения проектным целям. Сводится к оценке перспективности документа в рамках проводимого проекта. Объем и глубина заключения должны соответствовать свойствам проекта и поставленным задачам. Возможно, достаточно просто отобрать ценные предложения из вороха имеющихся или отследить нужного партнера по заранее заданным параметрам, а возможно, потребуется подвергнуть документ более тонкой обработке.

2. Оценка риска.

Необходимо оценить документ с позиций диагностики возможных рисков. Следует наложить результаты исследований на весь спектр потенциальных проколов: от вероятности агрессии и

криминала до личностных дефектов авторов послания. Все, что не понравилось в документе, должно найти соответствующее отражение. На основании сделанной диагностики риск-факторов документа можно описать возможные негативные пути развития ситуации и предложить меры соответствующего реагирования.

3. Психологический портрет инициатора.

Расписать возможный портрет автора необходимо для учета психологических факторов. Его предположительные неделовые наклонности должны быть тщательно описаны и привязаны к соответствующему типу негативного поведения. Иногда такой психологический портрет может отбить всякое желание войти в контакт.

Если ничего подозрительного не обнаружено, следует вывод: «Чисто!» Но с поправкой: «Пока что...»

4. Рекомендации.

В итоге такого обзора формируется пакет рекомендаций, как и что необходимо делать далее. Интересен вариант, при котором рекомендации могут начаться с определения необходимости глубокой проверки фактов, изложенных в документе.

3.5. Личная безопасность

Отдельные приемы личной безопасности должны стать естественной привычкой и выполняться вне зависимости от потребностей сиюминутной ситуации.

Типичными являются следующие виды безопасности:

- внешняя (в ходе общения с посторонними);
- внутренняя (при контактировании в своей среде и группе);
- локальная (в различных ситуациях и действиях). Рассмотрим все это немного подробнее.

Внешняя безопасность

Различные неприятности могут возникнуть при общении с обычными людьми и госструктурами, но многое можно предвидеть и избежать, используя банальный принцип трех «не»: не раздражать, не связываться, не выделяться.

Необходимо:

1. Не привлекать к себе излишнего внимания (тактика «растворения в среде»):

- не выделяться внешним видом (обыкновенная стрижка, приличная одежда, отсутствие чего-либо «крикливого»; если, однако, ваше окружение экстравагантно, то будьте как они);
- не ввязываться в ссоры и скандалы (это, во-первых,

привлекает к вам ненужное внимание, а, во-вторых, может быть просто провокацией, нацеленной на задержание или «наказание»);

- аккуратно вносить все коммунальные платежи и прочие госпошлины; всегда оплачивать проезд в транспорте;

- стараться точно следовать рисунку избранной социальной роли и не иметь претензий по работе (не выделяться там на общем коллективном фоне);

- не распалять навязчивого любопытства соседей необычностью образа жизни или визитами разных людей;

- не проявлять избыточной осведомленности в чем-либо, если, конечно, этого не требует ваша роль (не забывайте древних: «у бдительного должен быть закон о трех «нет»: «не знаю», «не слыхал», «не понимаю»).

2. Не порождать какой-либо неприязни в соседях, сослуживцах и знакомых, а вызывать у них симпатию:

- не быть «белой вороной» (людей всегда располагает к себе тот, кто раскрывается с понятной им стороны);

- выработать манеру поведения, не вызывающую у окружающих возможной настороженности (излишним любопытством, «умом» или навязчивостью) либо неприязни (бестактностью, занудством, гордыней, грубостью);

- быть ровным и любезным со всеми окружающими и по-возможности оказывать им мелкие (но не лакейские!) услуги;

- не делать ничего, что может вызвать недовольство и любопытство соседей (хлопанье дверью ночью, избыток посетителей, возвращение домой на такси, визиты женщин, поздние вызовы по телефону в общей квартире).

3. Тщательно контролировать все свои связи и контакты (помнить, что «опаснее всего тот враг, о коем не подозреваешь»):

- хранить тайны от своих ближних (жены, друзей, родственников, любовницы);

- с привычной настороженностью («зачем и почему?») всегда воспринимать попытки сблизиться с вами (случайное знакомство, чьи-то рекомендации);

- внимательно относиться ко всем работникам ремонтных служб, рекламы и сервиса, просматривать их документы и вежливо, но обоснованно сверять идентичность по телефону, а затем - у «сослуживцев»;

- быть осторожным со всеми, кто предлагает как бы бескорыстные услуги (дает деньги взаймы, активно в чем-то помогает, предоставляет по дешевке что-либо нужное).

4. Выяснить собственные уязвимые места и знать, как можно здесь подстраховаться:

- проанализировать всю свою жизнь и выделить те сомнительные моменты, которые могут использоваться для шантажа или дискредитации;

- реально оценить возможные последствия от оглашения этих фактов всем тем, кому они могут быть сообщены;

- прикинуть, кто и по какой причине способен знать компромат и как возможно нейтрализовать подобную осведомленность;

- определить объекты своей уязвимости, поскольку через них на вас могут осуществлять давление;

- выявить свои слабости (хобби, вино, секс, деньги, черты характера) и помнить, что их всегда могут использовать против вас.

5. Не ввязываться в сомнительные аферы, не связанные с общим делом. В рискованные авантюры, имеющие отношение к делу, встревать только при разрешении свыше.

Внутренняя безопасность

Контакты в привычной среде нельзя рассматривать как гарантированно безопасные. Помните, что наибольший вред обычно получается от двух условий: от разглашения тайны и доверия вероломным.

1. Сохранение тайны личности:

- взамен подлинных имен использувать псевдонимы (обычно именные, но также цифровые, буквенные или «прозвищные»);

- при нависающей возможности расшифровки все применявшиеся псевдонимы, как правило, меняются;

- не следует сообщать кому бы то ни было каких-либо интимных и прочих сведений о собственной персоне;

- никто не должен проявлять излишнего интереса к занятиям, привычкам и интимной жизни своих товарищей;

- никто не должен сообщать другим никаких данных о партнерах, если того не требует насущная необходимость;

- в отдельных случаях имеет смысл изменять внешний облик (прическа, борода, грим, парики, татуировки, цвет кожи, очки с простыми или дымчатыми стеклами и разными оправами, вставки, меняющие голос и походку);

- необходимо обрести привычку не оставлять после себя каких-либо материальных следов, свидетельствующих о том, что вы здесь были (окурков, брошенных бумажек, следов от обуви, контрастных запахов, заметных изменений в обстановке).

2. Сохранение тайны дела:

- активные рабочие контакты поддерживаются со строго ограниченным количеством лиц (система троек или пятерок в зависимости от решаемых задач), при этом сотоварищи не должны знать, чем конкретно занимаются партнеры;

- каждый специализируется лишь в двух-трех областях, после того как деятельностью в одной из них ему стало слишком опасно заниматься - возможны передышка, а также переход на другое направление;

- необходимо строго различать оперативную и информационную работы; пусть каждый занимается лишь своим делом;

- лучше всего маскируют подготовку к мероприятию активные действия по воплощению другой;

- рассказывать о своей деятельности другим можно только в том случае, если это необходимо им для дела;

- передавать полученную информацию надо лишь тем, кому она заведомо необходима (выказывание излишней осведомленности в чем-либо способно выявить источник информации, а это может привести к его нейтрализации);

- быть осмотрительным при задействовании средств связи, дающих явные возможности для перехвата информации (почтовые послания, радио- и телефонные переговоры);

- ни в коем случае не писать открытым текстом в письмах реальных адресов, имен и установок, не упоминать их в разговорах, ведущихся на улице или по телефону;

- использовать коды и псевдонимы даже при внутригрупповом общении, время от времени меняя их;

- больше рассчитывать на память, чем на запись; уместно употреблять свой личный код и шифр;

- стараться не иметь компрометирующих бумаг, написанных собственным почерком или же отпечатанных на собственной оргтехнике;

- всегда учитывать и помнить, что есть возможность утечки информации или предательства и быть готовым к соответствующим контрдействиям.

Локальная безопасность

Лучшей гарантией успеха является обычно подстраховка, и потому любые действия желательно осуществлять с учетом всех возможных неприятностей со стороны конкурента или иных заинтересованных лиц.

Отдельные приемы обеспечения безопасности (уход от слежки, выявление прослушивания) упоминались нами ранее. Здесь мы разберем еще несколько встречающихся стандартных ситуаций и поведение в них. Будут рассмотрены:

Использование телефона

- стараться оговаривать время чужих и собственных звонков и ограничивать частоту контактов;
- не злоупотреблять беседами по собственному телефону (учитывая, что его могут прослушивать) и не давать другим без явной необходимости свой номер (зная, что по нему несложно выйти на ваш адрес);
- учитывать, что слушать могут как весь телефонный разговор (при подключении на линии), так и лишь то, о чем говорите вы (заложенный «жучок» или сосед за дверью);
- полезно встроить в аппарат простейшую «контрольку» (фиксирующую падение напряжения) на подключение к линии чужой аппаратуры;
- использовать АОН (автоматический определитель номера), а лучше бы «анти-анти-АОН», чтобы не афишировать свой номер при вызовах других;
- не полагаться на надежность радиотелефонов;
- междугородние и прочие фиксируемые контакты лучше осуществлять с чужого «номера», по сотовому «двойнику» или радиоудлинителю (см. раздел о шантаже), а также через непосредственное подключение к любой паре контактов в распределительном щите;
- для большей тайны переговоров можно задействовать шифраторы (хотя бы простенькие импровизированные инверсоры и скремблеры), хотя применение их способно резко стимулировать внимание других;
- не следует особо доверять защите посредством «зашум-ления» или «подъема напряжения в линии»;
- если вы не хотите «расшифровываться» собеседнику, то можно попытаться изменить свой голос (посредством механических и электронных штучек либо простым покашливанием, вытягиванием и разведением губ, пережиманием носа) и стилистический рисунок разговора (использованием жаргона);
- не забывать, что иной раз прослушиваются и телефоны-автоматы, расположение которых легко вычисляется, как и всех прочих телефонов;
- если чужой звонок вам нужен, но нет желания давать свои

координаты, используется промежуточный - с автоответчиком или живым «диспетчером», который может либо знать, либо не знать (односторонний вариант) ваш частный номер -телефон;

- в отдельных случаях возможно бессловесное использование телефона, когда один, а чаще несколько «пустых» звонков в некоем ритме являют некоторый код;

- конкретным сигналом иной раз может служить просто факт звонка определенного лица при самом пустяковом разговоре, а также кодовое упоминание неких имен при «ошибке номером».

Беседуя по телефону:

- не проводите деловые разговоры открытым текстом;
- не называйте подлинных дат, фамилий, адресов;
- используйте кодовые наименования отдельных действий;
- пользуйтесь условным языком, в котором безобидные фразы имеют совершенно другой смысл;
- звоните только по необходимости.

Организация встреч

Уровень требуемых мер безопасности зависит от желаемой степени конспиративности контакта, от степени легальности его участников и от предполагаемого контроля его чужаками.

При выборе места встречи:

- опираются на принципы естественности, обоснованности и случайности;
- частые встречи проще всего осуществлять на месте фоновой тусовки (вписываясь в ее рисунок): в зале спортивной секции, в рабочем помещении;
- особо серьезные собрания можно проводить в охотничьих угодьях, специально снятых дачах, в банях, курортных санаториях, на различных спортивных базах;
- парные встречи назначаются в метро и скверах, в туалетах и в автомобилях, на мало оживленных улицах и в зоопарках, в музеях и на выставках;
- следует воздерживаться от конспиративных встреч в широко известном ресторане, модном кафе и на вокзале, учитывая, что такие точки обычно «контролируются»;
- возможно проведение «случайных» встреч в частных квартирах третьих лиц по обоснованному поводу (юбилей, «обмывка» некого события);
- не следует осуществлять встреч в стереотипных коммунальных квартирах;
- предельно ограниченно следует использовать для деловых

контактов собственные квартиры;

- в некоторых случаях имеет смысл снять специальную конспиративную квартиру, по возможности в том доме, где есть запасной выход;

- осматривая место встречи, следует иметь в виду, можно ли туда неконтролируемо проникнуть и каким образом оттуда можно незаметно ускользнуть; помните старую истину: «Не видя как уйти - не пробуй входить!»

Информирование о встрече:

- места возможной встречи обычно обговаривают заранее и всем им придается кодовое - буквенное, цифровое или же «обманчивое» - наименование;

- о намечаемом контакте другим сообщается по телефону, пейджеру, письмом, а также через контактных лиц;

- сговариваясь о встрече по линиям «открытой» связи, используют кодовое наименование места, шифрованную дату (к примеру, день перед указанным) и сдвинутое время (на постоянное либо скользящее число);

- до наступления намеченного срока необходимо выдать подтверждение контакта либо открытым текстом, либо сигнальной связью;

- в случае, если при встрече допустимо ожидание (на остановке городского транспорта, в очереди на автозаправке), желательно указать конкретный промежуток времени, после которого ждать уже не надо.

Проведение встреч:

- на многолюдные собрания следует прибывать не скопом, а рассредоточившись и не оставляя в одном месте все личные автомобили;

- стараться избегать присутствия на сборах посторонних лиц;

- понимая, что о многолюдных тайных встречах скорее всего будут знать и те, кому не надо, не следует брать с собой какие-либо компрометирующие вещи (оружие, поддельные документы), и помнить, что их могут подбросить;

- желателен контроль места общения охранниками до, во время и после встречи, с тем чтобы при необходимости они могли предупредить о возникающей опасности;

- надо подумать, каким образом за вами могут подглядеть или вас подслушать, упрямо задавая себе вопросы: «Где? Как? Кто?»;

- особо тайные беседы надо осуществлять в локальных изолированных точках, проверенных и подстрахованных на вопросы

подслушивания, подглядывания и подрыва;

- желательно иметь хотя бы простенькие индикаторы, сообщающие об излучении радиомикрофонов или же о наличии у собеседника пишущего диктофона;

- полезно применение даже «топорных» искровых глушителей, а также генераторов стирания магнитной записи;

- классические нелегальные встречи всегда рассчитываются до минуты и проводятся как «случайные»;

- когда пересечение запланировано на улице, то не мешает прогуляться там где-нибудь за час до встречи, внимательно приглядываясь к каждому прохожему и ко всем паркующимся автомобилям; если вас что-то настораживает, то контакт необходимо отложить, сообщив об этом своему партнеру при помощи закамуфлированной сигнальной связи;

- при встречах с незнакомыми персонами последних узнают по описанию их внешнего вида, конкретной позе или жесту, по вещам, удерживаемым в руках, а лучше всего - по фотографии, с дальнейшим подтверждением идентичности словесным (и другим) паролем.

3.6. Компьютер и здоровье

3.6.1. Воздействие компьютера на организм человека

Сегодня компьютеры используются в самых различных областях деятельности человека. Во многих профессиях (и с каждым годом перечень таких профессий увеличивается) они являются либо объектом труда, либо основным орудием труда, рабочим инструментом. С расширением сети Internet все большее количество людей, живущих в разных городах, разных странах и даже на разных континентах, общаются друг с другом посредством компьютера.

Компьютер является прекрасным помощником при обучении языкам, естественным, точным и прикладным наукам как школьников, так и взрослых людей, получающих профессиональное образование.

Компьютеры проникают в повседневный быт. В последнее время создано великое множество развивающих программ, всевозможных тематических компьютерных энциклопедий (музыки, живописи, музеев, военной техники, животных — продолжать можно до бесконечности), программ-помощников для ведения домашней бухгалтерии, домашней библиотеки.

Появились мультимедийные спектакли на CD дисках с игровыми заданиями для детей и подростков. И, конечно, нельзя обойти вниманием компьютерные игры, фанатами которых являются

люди самого разного возраста, уровня образования, интеллекта, мировоззрения.

К сожалению, многочисленные пользователи персональных компьютеров часто забывают, а порой и просто не знают о том, что компьютеры вместе с пользой и удовольствием несут в себе и ряд факторов, отрицательно сказывающихся на здоровье.

На заре всеобщей компьютеризации ПК воспринимался просто как более удобный и совершенный, по сравнению с большими вычислительными машинами, инструмент для решения задач программирования, управления большими базами данных, как необходимое звено в издательских системах, а также чрезвычайно удобная электрическая пишущая машинка (именно эту функцию компьютер выполняет в большинстве современных офисов) или увлекательная игрушка для досуга.

Но, начиная с 1990 г., стали появляться публикации о том, что интенсивная и продолжительная работа с компьютером является причиной возникновения ряда болезней. Более того, многие ученые считают, что не исключена возможность долговременных последствий из-за воздействия излучения дисплея.

Факторы воздействия компьютера на человека

Проблема влияния компьютера на здоровье человека разрабатывается в двух альтернативных направлениях. Наиболее многочисленными и, скорее всего, наиболее близкими к истине, являются сторонники утверждения, что компьютерная болезнь существует. Их аргументы весомы.

Отрицательное воздействие компьютера на человека является комплексным.

Во-первых, как показали результаты многочисленных научных работ с использованием новейшей измерительной техники зарубежного и отечественного производства, монитор ПК является источником:

— электростатического поля;

— слабых электромагнитных излучений в низкочастотном, сверхнизкочастотном и высокочастотном диапазонах (2 Гц - 400 кГц);

— рентгеновского излучения;

— ультрафиолетового излучения;

— инфракрасного излучения;

— излучения видимого диапазона.

Влияние их на организм человека изучено недостаточно, однако ясно, что оно не обходится без последствий (многочисленные разрозненные эксперименты на подопытных животных

подтверждают возможность воздействия слабых электромагнитных полей сверхнизких и низких частот на биологические объекты, особенно на мозг).

Во-вторых, неподвижная напряженная поза оператора, в течение длительного времени прикованного к экрану дисплея, приводит к усталости и возникновению болей в позвоночнике, шее, плечевых суставах.

В-третьих, интенсивная работа с клавиатурой вызывает болевые ощущения в локтевых суставах, предплечьях, запястьях, в кистях и пальцах рук.

В-четвертых, деятельность оператора предполагает прежде всего визуальное восприятие отображенной на экране монитора информации, поэтому значительной нагрузке подвергается зрительный аппарат работающих с ПК.

Факторами, наиболее сильно влияющими на зрение, являются:

1. Несовершенство способов создания изображения на экране монитора. Эта группа факторов включает в себя:

— неоптимальные параметры схем развертки ЭЛТ,

— несовместимость параметров монитора и графического адаптера,

— недостаточно высокое разрешение монитора, расфокусировка, несведение лучей и низкий уровень других его технических характеристик;

— избыточная или недостаточная яркость изображения.

2. Непродуманная организация рабочего места, которая является причиной:

— наличия бликов на лицевой панели экрана;

— отсутствия необходимого уровня освещенности рабочих мест;

— несоблюдения расстояния от глаз оператора до экрана.

В-пятых, работа компьютера сопровождается акустическими шумами, включая ультразвук.

Возможное ухудшение самочувствия операторов ПК является объектом исследовательских программ Национальной Академии наук, Национального института охраны труда и профилактики профзаболеваний США, научно-медицинских учреждений Швеции, Франции, ФРГ, Австрии, Японии и, что является отрадным фактом, России.

Специалисты различных направлений и специализаций после тщательных исследований пришли к выводу, что причиной отклонений здоровья пользователей являются не столько сами

компьютеры, сколько недостаточно строгое соблюдение принципов эргономики.

В работе, связанной с компьютерами, нет ничего, что делало бы неизбежными боль, физический дискомфорт, нарушение зрения или функций опорно-двигательного аппарата. Человек должен оставаться здоровым и энергичным даже после длительной работы за компьютером. Сегодня это возможно!

Однако многие операторские рабочие места из-за недостаточности имеющейся информации как у руководителей учреждений, так и у самих пользователей, продолжают сохранять прежний вид, что способствует появлению жалоб операторов.

Так, многие люди, постоянно работающие с компьютером, отмечают, что часто через короткое время после начала работы появляются головная боль, болезненные ощущения в области мышц лица и шеи, ноющие боли в позвоночнике, резь в глазах, слезоточивость, нарушение четкого видения, боли при движении рук. Степень болезненности ощущений пропорциональна времени работы за ПК.

Из-за длительного сидения в неподвижной позе у некоторых операторов ПК развивается мышечная слабость, происходит изменение формы позвоночника (синдром длительной статической нагрузки — СДСН), что в самых крайних случаях может привести к нетрудоспособности. Подобные заболевания являются спутниками любой «сидячей» работы.

У работающих с отображенной на экране монитора информацией по 7 и более часов в день вероятность возникновения астенопии(слабость зрения) и воспаления глаз значительно выше, чем у людей, работа которых не связана с компьютером.

Кроме того, выявлено, что среди профессиональных операторов отмечается повышенная частота заболеваний глаукомой и катарактой. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) такие операторы вынуждены каждые 6-9 месяцев менять очки в сторону их усиления.

Из-за несоблюдения норм и правил работы с компьютером женщинами-операторами в период беременности в значительной степени повышается риск выкидыша.

Постоянные пользователи ПК чаще и в большей степени подвергаются психологическим стрессам, функциональным нарушениям центральной нервной системы, болезням сердечно-сосудистой системы и верхних дыхательных путей. Низкочастотные электромагнитные поля при взаимодействии с другими

отрицательными факторами могут инициировать раковые заболевания и лейкемию. Пыль, притягиваемая электростатическим полем монитора, как и любая пыль, иногда становится причиной дерматитов лица, обострения астматических симптомов, раздражения слизистых оболочек.

Хотя картина воздействия компьютеров на организм человека, описанная выше, выглядит довольно мрачной, нужно помнить, что подобные последствия возможны лишь в случае абсолютного игнорирования проблемы. Каждый пользователь должен знать опасность «в лицо», чтобы иметь возможность ее избежать.

Синдром компьютерного стресса

Медицинские круги обеспокоены тем, что среди пользователей ПК выявлен новый тип заболевания — синдром компьютерного стресса оператора дисплея (СКС), который сопровождается головной болью, воспалением глаз, аллергией, раздражительностью, вялостью и депрессией.

Симптомы заболевания разнообразны и многочисленны. В нашем обзоре они сгруппированы по принципу воздействия на ту или иную часть организма.

Как правило, наличие единственного симптома маловероятно, поскольку все функциональные органы человека взаимосвязаны.

1. Физические недомогания: сонливость, утомляемость, непроходящая усталость (даже после отдыха); головные боли дрсле работы; головные боли в области глаз (глазные боли); головные боли в области надбровий и лба; головные боли в затылочной, боковых и теменной частях головы; боли в нижней части спины, в области бедер, в ногах; чувство покалывания, онемения, боли в руках, запястьях и кистях; напряженность мышц верхней части туловища (шея, спина, плечи, руки).

2. Заболевания глаз: быстрая утомляемость, чувство острой боли, жжение, зуд, слезливость; частое моргание, ощущение натертости.

3. Нарушения визуального восприятия: неясность зрения на дальнем расстоянии сразу после работы за компьютером («пелена перед глазами»); неясность зрения на близком расстоянии (изображение на экране плохо фокусируется зрительной системой); неясность зрения усиливается в течение дня; возникновение двойного зрения (изображение на экране двоится); очки становятся «слабыми» (необходимость смены очков); головные боли; медленная рефокусировка; косоглазие.

4. Ухудшение сосредоточенности и работоспособности (очень

часто оказывается следствием визуальных нарушений): сосредоточенность достигается с трудом (невозможно сохранить внимательность в течение длительного времени); раздражительность во время и после работы; потеря рабочей точки на экране, пропуски строк, слов, ввод повторных строк; ошибки при заполнении колонок («непопадание»), переставление слов или цифр местами.

Причинами разнообразных симптомов СКС, по мнению медиков, являются пять основных факторов:

- неправильная работа глаз и неверное положение тела;
- ношение несоответствующих очков или контактных линз;
— неправильная организация рабочего места;
- суммирование физических, умственных и визуальных нагрузок;
- низкий уровень визуальной подготовленности для работы с компьютером.

Существует небезосновательное мнение, что путем исключения отрицательных факторов воздействия можно снизить вероятность возникновения СКС до минимума.

Российский Научно-исследовательский институт охраны труда также провел медико-биологические исследования воздействия ПК на операторов. Таблица 1 иллюстрирует результаты этих исследований.

Справедливости ради, следует отметить, что существует мнение и об осутствии влияния компьютеров на здоровье. Но все выше сказанное убедительно подтверждает существование СКС.

Психологические нагрузки при управлении производственными процессами

Компьютеры находят все более широкое применение в управлении производственными процессами, так как они позволяют обеспечить детальный контроль за выполнением технологических предписаний, а также большую гибкость в представлении графической и текстовой информации о состоянии процесса на экране монитора. Оператору вменяется в обязанность в соответствии с выводимой на экран информацией принять соответствующее решение.

Оператор имеет лишь ограниченные возможности обработки информации, и он разрабатывает определенные стратегии при решении различных задач. Если оператору предоставляется полная свобода поведения, он выбирает оптимальную, с точки зрения умственной нагрузки, стратегию управления.

Как правило, при медленной динамике он осуществляет параллельное управление несколькими процессами, при быстрой

динамике — сосредоточивает свое внимание на наиболее важном процессе, пока не будет достигнут требуемый режим. В последнем случае он работает последовательно. С увеличением скорости процесс управления переходит из параллельной формы в последовательную.

Ресурсы операторов являются весьма ограниченными и в большинстве случаев не обеспечивают высокий уровень параллельной стратегии управления, т. к при большом количестве и высокой скорости контролируемых процессов оператору отводится слишком маленький промежуток времени для принятия адекватного решения. Растет психологическая напряженность, увеличивается вероятность принятия неверного решения.

В этих условиях управляющему различными процессами при помощи компьютера приходится практически постоянно находиться в состоянии дискомфорта или стресса, что ослабляет нервную систему и может привести к различным психологическим заболеваниям, нервным срывам, депрессии.

Этот аспект влияния вычислительной техники на состояние человека, как правило, не рассматривается специалистами, но в условиях постоянно ускоряющегося прогресса технологий, использующих автоматические процессы, он приобретает все более существенное значение.

3.6.2. Требования к рабочим помещениям, оборудованных персональными компьютерами

Как правило, оператор ПК не имеет возможности выбирать помещение или делать кардинальные перестановки оборудования для обеспечения наиболее оптимальных условий работы. Поэтому рекомендации данной главы следует рассматривать как исходный материал или руководство к действию для организаторов работ с использованием ПК.

Они также могут быть использованы операторами, не желающими мириться с неудовлетворительными условиями работы и заинтересованными в усовершенствовании своих рабочих мест. Все приведенные требования включены в нормативный документ Госкомсанэпидемнадзора «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и ПЭВМ и организация работы. Санитарные правила и нормы», вступивший в силу в январе 1997 года.

Площадь и объем рабочих помещений

Помещение, где находятся компьютеры, должно быть достаточно просторным и хорошо проветриваемым. Минимальная площадь на один компьютер — 6 м2, минимальный объем — 20 м3.

Освещение

Работа с ПК зачастую происходит в помещениях с искусственным освещением, которое должно обеспечивать правильную работу глаз и приближать к оптимальным условиям зрительное восприятие, какое бывает при естественном солнечном освещении.

Человек, имеет как центральное (колбочковое), так и периферийное (палочковое) зрение. Первое — для восприятия цветов и объектов малых размеров, второе - для восприятия окружающего фона и крупных объектов. Центральное зрение требует больших яркостей, а палочковое действует в сумерках или полумраке. Учитывая, что при работе с дисплеями задействовано именно центральное зрение, становится понятной необходимость достаточного освещения помещения, где находится компьютер.

Самые общие правила организации освещения заключаются в следующем:

1. Следует избегать большого контраста между яркостью экрана и окружающего пространства. Оптимальным считается их выравнивание.
2. Запрещается работа с компьютером в темном или полутемном помещении.

Освещение в помещениях с ПК должно быть смешанным: естественным — за счет солнечного света — и искусственным.

Хорошо, если окна, обеспечивающие естественное освещение, имеют северную ориентацию. Если нет, необходимо принять меры, благодаря которым интенсивный солнечный свет из южных или западных окон не мешал бы работе. Так например, оконные проемы можно оборудовать жалюзи, занавесями, внешними козырьками.

В качестве источников общего искусственного освещения лучше всего использовать осветительные приборы, которые создают равномерную освещенность путем рассеянного или отраженного светораспределения (свет от ламп падает непосредственно на потолок) и исключают блики на экране монитора и клавиатуре. В соответствии с санитарными нормами, это должны быть преимущественно люминесцентные лампы типа ЛБ с рассеивателями или экранирующими решетками.

Пульсации света люминисцентных ламп действуют раздражающе на зрение и нервную систему операторов, поэтому для уменьшения коэффициента пульсации используйте лампы, укомлектованные высокочастотными пускорегулирующими аппаратами.

Следует отметить, что существуют специальные люминесцентные лампы, например, фирмы «VitaLight R», которые излучают свет различного «качества», имитируя таким образом полный спектр естественного солнечного света. Эти лампы меньше раздражают, чем любые другие лампы искусственного освещения.

Источники света необходимо равномерно распределять по комнате, компонуя в сплошные или прерывистые линии. Линии должны располагаться сбоку от рабочих мест параллельно линии зрения пользователя — при рядном размещении компьютеров; локализование над рабочим столом — при размещении рабочих мест по периметру помещения. Грамотная организация освещения способна повысить производительность труда при зрительной работе средней трудности — на 5-6% , при очень трудной — на 15% .

Если деятельность пользователя является комбинированной, т. е. предполагает работу как с компьютером, так и с документами, на рабочие места необходимо устанавливать источники местного освещения — настольные лампы с регулируемым наклоном плафона и регулируемой яркостью. В этом случае надо следить, чтобы свет от лампы не действовал раздражающе и не создавал бликов на экране.

Размещение рабочих мест

Рабочее место с ПК должно располагаться по отношению к оконным проемам таким образом, чтобы естественный свет падал сбоку, предпочтительнее слева

Компьютер должен быть установлен так, чтобы подняв глаза от экрана, можно было увидеть самый удаленный предмет в комнате. Удачным является расположение рабочего места, когда лицо оператора обращено к входному проему. Возможность перевести взгляд на дальнее расстояние — один из самых эффективных способов разгрузки зрительной системы во время работы с компьютером.

Следует избегать расположения рабочего места в углах комнаты или лицом к стене расстояние от компьютера до стены должно быть не менее 1 м, экраном к окну, а также лицом к окну — свет из окна является нежелательной нагрузкой на глаза. Если компьютер все же размещен в углу комнаты, или помещение имеет весьма ограниченное пространство, американские специалисты рекомендуют установить на столе большое зеркало. С его помощью легко увидеть самые дальние предметы комнаты, расположенные за спиной оператора.

При наличии нескольких компьютеров в одной комнате расстояние между экраном одного монитора и задней стенкой другого

должно быть не менее 2 м. Расстояние между боковыми стенками двух соседних мониторов должно быть не меньше 1,2 м. Не допускается расположение мониторов экранами навстречу друг другу, т. е. пользователь не должен иметь визуального контакта с экранами других дисплеев.

Санитарные нормы также предписывают: рабочие места при выполнении творческой работы, требующей высокой концентрации внимания или значительного умственного напряжения, изолировать друг от друга перегородками высотой 1,5-2 м.

Если размещение рабочего места не обеспечивает устранения бликов на экране монитора, следует выполнить следующие действия:

— изменить наклон экрана, повернуть его таким образом, чтобы он был перпендикулярен свету, излучаемому люминесцентными лампами;

— если возможно, то передвинуть предметы в комнате, которые отражаются на экране;

— зашторить окна;

-- выключить лампы освещения или попробовать опустить их ниже (если есть такая возможность).

3.6.3.Эргономика рабочего места

Идеальное рабочее место

Идеальное рабочее место — это рабочее место, которое отвечает определенным эргономическим и техническим требованиям, обеспечивает максимальную комфортность условий работы за компьютером, способствует сохранению работоспособности и хорошего самочувствия в течение дня.

Специалисты в области эргономики считают, что для большинства людей комфортабельным рабочим местом является такое, которое можно приспособить не менее, чем для двух позиций, при этом положение кресла, дисплея, клавиатуры, манипулятора «мышь» и т.д., а также их качество, должны каждый раз соответствовать выполняемой работе.

Идеальное рабочее место оператора ПК должно удовлетворять ряду требований:

Требование 1. Оптимальное расстояние от глаз оператора до экрана монитора и оптимальный наклон линии взора.

Требование 2. Достаточная освещенность рабочих документов и отсутствие бликов на поверхности экрана.

Требование 3. Правильные поза сидения и угол наклона туловища.

Требование 4. Правильное положение рук на клавиатуре.

Требование 5. Возможность переводить взгляд на дальний предмет.

Требование 6. Регулярное дыхание.

Для идеального рабочего места необходимы:

1. Монитор, по своим визуальным и эмиссионным характеристикам удовлетворяющий международным требованиям, с регулируемой яркостью и контрастностью экрана и со специальной подставкой — для установки экрана монитора под нужным углом наклона.

2. Защитный фильтр — для мониторов без маркировки Low radiation.

3. Регулируемый стол для компьютера, позволяющий изменять высоту положения клавиатуры.

4. Регулируемое кресло.

5. Подставка для ног — если конструкция стола и кресла не позволяет регулировать их по высоте.

5. Достаточно длинный кабель для клавиатуры, чтобы разместить ее в удобном положении.

6. Оригиналодержатель для рабочих материалов.

Монитор

К выбору монитора нужно подходить очень серьезно, потому что он является основным звеном безопасности в вашей настольной вычислительной системе. Если низкая производительность процессора, замедляя работу, вызывает у пользователя всего лишь чувство раздражения, то плохой монитор может стать вполне реальной угрозой вашему здоровью.

В то же время монитор высокого качества благодаря хорошим техническим показателям и низкому уровню электромагнитных излучений повышает продуктивность работы, предотвращает зрительное утомление, усталость и головные боли.

В первую очередь при выборе монитора нужно четко уяснить себе, какие задачи вы собираетесь с помощью него решать.

Все мониторы по функциональному назначению и размерам можно поделить на три категории:

1. Применяемые в быту, в домашних и малых офисах недорогие и компактные 14- и 15-дюймовые (размер экрана ЭЛТ по диагонали) мониторы. 15-дюймовые мониторы являются сейчас по результатам продаж самыми популярными в США . В России доля их продаж постепенно увеличивается.

2. Применяемые в сфере бизнеса, в том числе для

интенсивной работы с текстом, 17-дюймовые мониторы. Дополнительные 2 дюйма диагонали по сравнению с 15 дюймами обычно дают увеличение видимой площади экрана на 28%. Это позволяет одновременно разместить на экране больше окон, пиктограмм и текста. Предполагается, что в нынешнем году объем их продаж превысит объем продаж 14-дюймовых мониторов.

3. Мониторы высшего класса для профессиональной графической работы с диагональю 19 дюймов и выше. Они позволяют одновременно отобразить разворот двух страниц формата А4 почти в натуральную величину, а также все палитры и инструментальные панели, обычно включаемые в издательские, 3D- и видеоприложения. Одним из самых больших мониторов является модель MegaCalibrator компании Barco с диагональю 29 дюймов. Этот дисплей, по мнению изготовителей, пригодится, в основном, создателям спецэффектов для кино, хотя его можно увидеть и в составе некоторых графических станций сверхвысокого класса.

На какие же характеристики монитора следует обратить внимание?

1. Размер видимой части экрана (vieewing area, viewable size). Технологические особенности изготовления ЭЛТ приводят к тому, что по краю экрана всегда существует некоторая «мертвая» зона, не покрытая люминофором, которая не участвует в создании изображения. Поэтому размеры реально используемой области отображения обычно бывают несколько меньше размера диагонали, объявленного в классе монитора (14, 15, 17 дюймов и т. д.): так, для 15-дюймового монитора размер изображения по диагонали составляет в среднем 13,8 дюйма, для 17-дюймового — 15,6—16,2 дюйма, для 20-дюймового — 18,7 дюйма.

2. Разрешение (resolution). Разрешающая способность монитора определяется числом элементов изображения, которые он способен воспроизводить по горизонтали и вертикали.

Для 15-дюймовых мониторов вполне приемлемо разрешение 800x600, более высокая разрешающая способность нецелесообразна, т. к. шрифты и пиктограммы будут выглядеть слишком мелкими.

Для 17-дюймовых мониторов оптимальным является разрешение 1024x768.

Большие мониторы должны обеспечивать разрешение 1280x1024 и выше. Максимальное значение 1600x1200.

3. Частота смены кадров (Refresh Rates, Scan Frequency Vertical), частота кадров, частота кадровой развертки, частота регенерации изображения — число кадров изображения, выводимых

на экран ЭЛТ за 1 секунду. Чем выше частота кадров, тем стабильнее изображение на экране и меньше утомление глаз. Если монитор работает с низкой частотой регенерации (ниже 70 Гц), то становится заметным мерцание экрана.

Это в лучшем случае вызывает неудобство, а в худшем — приводит к головным болям и переутомлению зрения. VESA (Video Electronics Standards Association — Ассоциация стандартов видеоэлектроники) рекомендует устанавливать частоту регенерации 75 Гц и выше; в ближайшем будущем это значение, возможно, будет увеличено до 85 Гц.

Таким образом, если вы хотите, чтобы монитор не утомлял ваших глаз, он должен обеспечивать частоту регенерации не менее 75 Гц при оптимальном для каждого класса разрешении.

Следует учитывать, что в некоторых моделях мониторов частота смены кадров может уменьшаться при попытках установить режим более высокого разрешения. Поэтому некоторые изготовители приводят данные по частоте кадров для «рекомендуемого разрешения» и для «максимального разрешения».

С частотой кадровой развертки связана частота строчной, или горизонтальной, развертки (Scan Frequency Horizontal) и верхняя граница полосы пропускания видеотракта (Bandwidth).

Для удовлетворения эргономических требований верхняя граница диапазона частот строчной развертки должна быть не меньше:

60-64 кГц — для 15-дюймового монитора; 80-86 кГц — для 17-дюймового монитора. Верхняя граница полосы пропускания видеотракта для желаемого разрешения определяется как

Разрешение х Частота кадровой развертки (75 Гц) + 33-40% .

Например, 800 х 600 х 75 = 36 МГц + 33-40% = 48-51 МГц

Поэтому для работы с разрешением 1024x768 монитор должен иметь границу полосы видеотракта не ниже 80-85 МГц, а для разрешения 1280x1024 — не ниже 135-150 МГц.

4. Мультичастотность (Multifrequency, Multiscan, Multisync, Autoscan). Первые мониторы имели единственную комбинацию частот горизонтальной и вертикальной развертки (последняя — не более 60 Гц). Появление новых графических приложений потребовало увеличения частоты кадровой развертки, а также обеспечения более высокого разрешения.

Для работы как с новыми, так и со старыми пакетами программ потребовались мониторы, способные поддерживать несколько фиксированных частот развертки. В современных

мониторах частота горизонтальной и вертикальной разверток может быть выбрана любой из диапазона частот, указанного в паспорте монитора, что предоставляет возможность применения широкого спектра программных продуктов.

4. Тип развертки. Существует прогрессивная (Noninterlaced) развертка, когда все строки кадра выводятся за один период кадровой развертки, и чересстрочная (Interlaced) — когда за один период выводятся только четные строки, а за другой — нечетные. Прогрессивная является более предпочтительной, т. к. обеспечивает стабильное изображение.

Нужно обратить внимание на тот факт, что некоторые модели мониторов обеспечивают прогрессивную развертку для низких разрешений, а при высоких — переходят на чересстрочную, что существенно ухудшает стабильность и качество изображения.

5. Тип трубки. Существуют трубки с теневой маской, с апертурной решеткой и с щелевой маской. Конструкционные особенности каждой из них были приведены в главе 2 части I. Трубки с апертурной решеткой Дают более яркое, четкое, насыщенное и однородное По цветопередаче изображение (и имеют более высокую Цену) по сравнению с трубками на основе теневых масок. Щелевая маска занимает промежуточное положение и, следовательно, обеспечивает средние значения параметров.

Современные трубки различаются также типом кривизны поверхности экрана.

Существуют два основных типа:

1. Сферический экран. Он находит применение в ЭЛТ с теневой или щелевой маской. Поверхность экрана в этом случае представляет собой сегмент, вырезанный из сферы. В старых моделях 14-дюймовых мониторов радиус кривизны составлял примерно 0,5 м (рис. 20, а). Экраны современных ЭЛТ имеют меньшую кривизну (для 15-дюймовых мониторов радиус кривизны равен примерно 1 м). Они называются плоскими квадратными или плоскими прямоугольными (FST — Flat Square Tube), так как по сравнению с предшественниками выглядят идеально плоскими, имеют меньшие искривления изображения и улучшенные антибликовые свойства .

2. Цилиндрический экран. Применяется в трубках с апертурной решеткой (типа Trinitron фирмы Sony и DiamondTron фирмы Mitsubishi). Поверхность экрана представляет собой по форме сегмент, вырезанный из вертикального цилиндра (рис. 20, в). Радиус кривизны примерно равен радиусу кривизны трубок FST. Такие ЭЛТ обеспечивают еще лучшие характеристики.

Какой тип трубки использовать — дело вкуса. Trinitron и DiamondTron относятся к устройствам более высокого класса, они могут оказаться предпочтительнее для тонкой работы, например для редактирования изображений или для настольных издательских систем. Некоторые пользователи считают недостатком этих трубок наличие горизонтальных демпфирующих нитей, использующихся для скрепления проволочек, из которых состоит апертурная решетка. Эти нити дают на экране тонкие тени, слегка заметные при работе.

6. Шаг теневой маски (dot pitch, в различных компьютерных изданиях он именуется также «зерно», «шаг между точками люминофора», «шаг точек», «шаг триад», «размер точки») или апертурной решетки (aperture grill — AG — pitch, stripe pitch) — это расстояние между двумя соседними точками люминофора одного цвета. Чем меньше шаг точек, тем резче изображение.

Наилучшие трубки с теневой маской имеют шаг 0,25 мм, хотя для стандартной работы достаточно 0,28 мм.

В трубках с апертурной решеткой этот шаг определяется обычно как шаг между полосками люминофора. Его значения также лежат в диапазоне от 0,25 до 0,28 мм.

7. Экранное покрытие (Face Treatment). Для повышения качества изображения, для уменьшения бликов, а также предотвращения накапливания статического заряда на поверхности экрана монитора на переднее стекло ЭЛТ наносятся специальные покрытия:

AR (anti-reflection) — антиотражающее;

AG (anti-glare) — антибликовое, антиореольное;

AS (anti-static) — антистатическое, а также комбинированные:

ARAG (антиотражающее, антибликовое),

ARAS (антиотражающее, антистатическое),

AGRAS (антибликовое, антиотражающее, антистатическое).

Покрытия несколько снижают яркость и контрастность изображения и влияют на цветопередачу, но обеспечивают удобство работы благодаря отсутствию бликов и пыли на поверхности экрана.

8. Динамическая фокусировка (Dynamic Focus, Double Focus, Dynamic Astigmatism Control), двойная фокусировка. Сфокусированный электронный луч на выходе из отклоняющей системы имеет круглое сечение, но вследствие того, что во все зоны экрана, кроме центра, он попадает под некоторым углом, отличным от 90°, пятно образуемое им на поверхности экрана, приобретает форму эллипса.

Это явление называется астигматизмом. Следствием его

является ухудшение четкости изображения по краям экрана. Система динамической фокусировки позволяет изменять фокусное расстояние электронной линзы в зависимости от направления луча. В результате пучок на выходе отклоняющей системы имеет эллиптическое сечение, а на экране получается круглое пятно.

Динамическая фокусировка применяется, в основном, в мониторах с диагональю 17 дюймов и выше, так как на них эффект астигматизма выражен сильнее.

9. Настройка экрана. Хороший монитор бывает, как правило, оснащен интуитивно понятным экранным меню, позволяющим изменять и корректировать ряд атрибутов изображения :

— яркость (Brightness),

— контрастность (Contrast),

— размеры (H/V size),

— расположение (H/VPosition) по вертикали и горизонтали,

— наклон (Parallelogram) ,

— искажения подушкообразные (Pincashion) и бочкообразные, при которых прямые линии на экране кажутся изогнутыми,

— искажения трапецеидальные (Trapezoid), при которых изображение имеет форму трапеции, а горизонтальные и вертикальные линии не являются строго перпендикулярными ;

— согласование цветов;

— цветовую температуру (Color Temperature), определяющую, насколько теплыми или холодными выглядят цвета на экране;

— баланс белого;

— фокусировку лучей в различных частях экрана. Некоторые модели индицируют в экранном меню частоту кадровой и строчной развертки.

10. Совместимость с технологией Plug-and-Play (подключай и работай). Для обеспечения совместимости монитор должен соответствовать стандартам спецификаций Display Data Channel (DDC1 и DDC2B), которые осуществляют двустороннюю связь между монитором и DDC-совместимым графическим адаптером. (К слову сказать, чтобы монитор работал в желаемом режиме, графический адаптер обязательно должен поддерживать соответствующее разрешение и частоту кадровой развертки.)

DDC позволяет монитору и графической плате определять допустимые для них значения разрешения и частоты регенерации и затем производить оптимальную самонастройку. Если монитор или видеокарта не поддерживают эту спецификацию, то при выбранном разрешении монитор не сможет работать с оптимальной частотой

смены кадров, хотя в паспортных данных она и записана (будет работать, например, с частотой 60 Гц вместо 85 Гц). В этом случае в составе программного обеспечения необходимы драйверы, устанавливающие связь между этими устройствами.

Появились мониторы с интерфейсом USB (универсальная последовательная шина), который позволит подсоединять множество разнообразных периферийных устройств (включая клавиатуру и мышь) непосредственно к монитору, что удобнее, чем подключать и отключать устройства на задней стороне процессорного блока.

Замечание, В перечне нет описания цветовых характеристик монитора, к которым, в первую очередь, относятся точность цветопередачи и возможность калибрации (регулировки) цвета. Но эти параметры — тема для отдельной книги. Как правило, мониторы с безупречной цветопередачей стоят дорого. Их редко приобретают для домашнего и офисного использования. В основном, они находят применение в издательских и графических системах высокого уровня.

При покупке монитора

— постарайтесь поработать с ним некоторое время, например, в редакторе Word, при оптимальном разрешении, чтобы убедиться, что эта работа не утомляет глаз;

— введите достаточный уровень яркости и с маленького расстояния посмотрите, видны ли на экране мерцания и пульсации. Чем меньше они будут заметны, тем меньше вы будете уставать при работе;

— проверьте фокусировку монитора. Это удобно делать, загрузив Windows. Четкость изображения и наличие или отсутствие цветных ореолов вокруг объектов на периферийных участках экрана вы сможете определить по многочисленным «иконкам» Windows;

— оцените визуально насыщенность цвета, а также равномерность яркости и цвета по всей площади экрана. Наличие явно выраженных более светлых или более темных пятен или изменения цвета от одной области к другой свидетельствует о низких показателях равномерности;

— наличие антибликового покрытия проверьте визуально, рассматривая отражение от внешнего источника света при выключенном мониторе и сравнивая его с отражением от обычного стекла. Чтобы убедиться в наличии антистатического покрытия, проведите внешней стороной кисти руки по поверхности экрана при работающем мониторе. Если услышите потрескивание или почувствуете, что шевелятся волоски на руке, покрытия нет;

— проверьте по паспорту или по соответствующему значку на

шильдике (табличка с перечнем заводских параметров) соответствие эмиссионных характеристик монитора стандартам MPRII или TCO 92, 95 (излучение электромагнитных полей);

— обратите внимание на гарантии и программы технического сопровождения, предусматриваемые изготовителем для своей продукции. Ищите монитор с трехлетней гарантией на компоненты, сборку и ЭЛТ;

— мониторы одной модели характеризуются значительным расхождением характеристик между отдельными экземплярами, поэтому не стесняйтесь попросить продавцов распаковать два или три идентичных монитора и подключить их к ПК с одинаковыми графическими адаптерами. Выберите тот, который Вам больше понравится.

При установке монитора учтите его глубину. Располагайте его таким образом, чтобы выдерживалось рекомендуемое расстояние от поверхности экрана до глаз оператора (примерно 70-80 см — расстояние вытянутой руки). Для больших мониторов это расстояние нужно увеличить. Кроме того, местоположение и ориентация монитора относительно источников света должно обеспечивать наименьшее количество бликов.

Рабочий стол и кресло

Конструкция и размеры стола и кресла должны способствовать тому, чтобы оператор занимал оптимальную позу, при которой выдержишься определенные угловые соотношения между «шарнирными» частями тела. Правильная поза (следовательно, и правильное Функционирование вашего организма) поможет сохранению здоровья и воспрепятствует возникновению симптомов СКС (синдрома компьютерного стресса), а также СПН (синдрома постоянных нагрузок).

Правильная поза при работе с компьютером:

1. Глаза от экрана на расстоянии вытянутой руки — 60-70 см (не ближе 50 см!).

2. Уровень глаз на 15-20 см выше центра экрана.

3. Вертикально прямой позвоночник. Голову при этом тоже держите прямо, не выдвигая ее вперед, не опуская вниз и не наклоняя в стороны, чтобы глаза находились на одном уровне. Не сутультесь. Живот должен быть плоским и твердым, не расслабленным. Старайтесь удерживать центр тяжести тела как можно ближе к центру стула. Вертикально прямая позиция позволяет дышать полной грудью, свободно и регулярно, без дополнительного давления на легкие, грудину или диафрагму.

Правильная поза обеспечит максимальный приток кислорода ко всем частям тела. Наиболее часто встречаемым типом неправильного сидения является сутулость и изгибание нижней части спины на зад (в поясничном отделе), вместо того, чтобы, наоборот, прогнуть ее немного вперед.

4. Задняя поверхность бедер соприкасается с сиденьем.

5. Уровень колен на (или ниже) уровня бедер. Благодаря этому вы избежите напряженности мышц ног.

6. Обе ступни на полу, не перекрещиваясь. Постановка ступней на полу обеспечивает хорошую релаксацию и отсутствие напряженности мышц и разбалансировки тела, их не перекрещенное положение — лучшую циркуляцию крови. Если ноги не достают до пола, то поставьте опору для ног.

7. Плечи опущены и расслаблены — благодаря этому руки также будут расслабляться.

8. Уровень запястий на (или ниже) уровня локтей (рис. 23). Уровень пальцев на (или ниже) уровня запястий, так как пальцы обладают наибольшей свободой передвижения, когда они находятся на уровне или же чуть ниже уровня запястий.

9. Изгибание кистей вверх при работе на клавиатуре повлечет за собой сжимание мышц запястий и предплечий и предопределит физический стресс и напряженность мышц. Это также может привести к запястному синдрому, как результату давления на главный нерв запястья, и вызвать боли и онемение пальцев.

Руки могут отдыхать на столе, но убедитесь при этом, что спина не изгибается.

10. Когда возникает необходимость наклоняться, Делайте это движение от талии, не сутулясь и не горбясь, так как наклоны от середины спины затрудняют Поступление кислорода в голову и вызывают дополнительную нагрузку на нижнюю часть спины и шею. Это приводит к физическому и умственному утомлению. Правильные наклоны не мешают свободному циркулированию крови в организме и укрепляют мышцы спины.

Основными причинами СПН являются: неправильное положение и неверное соотношение между уровнями рук, запястий и локтей. Вот почему так важно иметь возможность регулировки высоты и угла установки клавиатуры, высоты стула и спинки стула,

Требования к столу:

1. Если существует возможность регулировать высоту рабочей поверхности стола, ее необходимо устанавливать в зависимости от роста пользователя в пределах 68-80 см.

2. Высота нерегулируемого стола должна составлять примерно 72,5 ширина и глубина — не меньше 80 см.

3. Пространство для ног должно иметь:

— высоту не менее 60 см;

— ширину не менее 50 см;

— глубину на уровне колен не менее 45 см;

— глубину на уровне вытянутых ног не менее 65 см.

4. В конструкции стола необходимо предусмотреть наличие выдвижных горизонтальных панелей для клавиатуры и манипулятора «мышь» на уровне 5-10 см ниже поверхности стола, чтобы обеспечить оптимальное угловое соотношение в локтевых и кистевых суставах.

5. Если в процессе работы пользователю приходится иметь дело с большим количеством литературы и документов, на поверхности стола должно быть свободное пространство для их размещения. Принтер, сканер, ксерокс требуют дополнительной площади. Поэтому не следует ограничивать размеры рабочей поверхности стола минимальными.

На современном российском рынке офисной мебели представлено множество моделей рабочих компьютерных столов. Они различаются между собой конструкцией, размерами, качеством, материалом, цветом, наличием профилей, проложенных под столешницей и вдоль ножек, для размещения многочисленных кабелей и проводов — неотъемлемых атрибутов любого офиса. Главным критерием выбора должно быть удобство работы. Проследите, чтобы размеры стола соответствовали вашему росту, и чтобы сидя за столом вы имели возможность сохранять наименее утомительную для организма позу.

Требования к креслу.

Лучшим сиденьем будет удобное для вас кресло, позволяющее занять вертикально прямую позицию , предотвращающее сутулость, обеспечивающее опору для ягодиц, бедер и нижней части спины и равномерное распределение силы тяжести всех частей тела на опорные поверхности (что позволит избежать вам статического напряжения больших мышечных групп). Сиденье стула должно быть короче бедра, чтобы край стула не давил на артерии под коленями.

Кресло должно учитывать динамичность позы сидения, т. е. обеспечивать легкость перемещения конечностей логические движения верхней части тела оператора. Форма спинки кресла должна повторять форму спины сидящего.

Установлено кресло должно быть на такой высоте, чтобы оператор не чувствовал давления на копчик (если кресло расположено

слишком низко) или на бедра (если кресло расположено слишком высоко). Как правило, высота от сиденья до пола должна равняться расстоянию от бедра до пола.

Специалисты по эргономике ранее считали, что угол между бедрами и позвоночником должен составлять 90°, но недавно проведенные исследования показали, что большинство людей предпочитают сидеть немного откинувшись. Кроме того, конструкция рабочего кресла должна быть такова, чтобы у вас не было возможности скользить тазом по сиденью вперед (что ведет к сутулости) и опускать (прогибать) среднюю часть спины по спинке кресла.

Нужно учитывать, что низкая и очень свободная спинка создает дополнительную опору только для поясничного отдела позвоночного столба. Остальные мышечные группы при такой спинке находятся в постоянном напряжении, это приводит к быстрой утомляемости, способствует развитию профессиональных искривлений позвоночника.

Чтобы удовлетворить всем требованиям эргономики, кресло должно иметь:

1. Ширину и глубину поверхности сидения — не менее 40 см.
2. Поверхность сидения с закругленным передним краем (радиус изгиба — 2-5 см).
3. Высоту опорной поверхности спинки — около 30 см; ширину спинки — не менее 38 см.
4. Форму спинки, соответствующую естественному прогибу позвоночника и нижней части спины.
5. Регулировки
   — высоты сиденья в пределах 45-55 см;
   — угла наклона сиденья вперед — до 15°, назад - До 5°;
   — угла наклона спинки в вертикальной плоскости До 30° вперед и назад;
   — расстояния спинки от переднего края (глубины сиденья) в пределах 26-40 см. Эта регулировка позволяет учитывать длину бедра различных пользователей, а соответственно - и распределение нагрузки на основные опорные поверхности.
6. Пневматическую амортизацию сиденья.
7. Обивку из мягкого, упругого, нескользящего, не электризующегося материала.

Фирмы, специализирующиеся в производстве мебели, разработали прекрасные эргономические модели рабочих кресел. Лидером в этой области является германская фирма Dauphin,

предлагающая более 50 моделей удобных для работы кресел. Это серии Gamma, Delta, CongressLine, ControlLme, SyncroLine, BasicLine. Серии SyncroLine и BasicLine разработаны совместно с немецкими специалистами по производственной медицине.

В них дополнительно к обязательным регулировкам установлена система, осуществляющая противодавление спинки стула на спину оператора, усилие этого противодавления подбирается индивидуально, а также система, благодаря которой сиденье и спинка синхронно повторяют движение сидящего, сохраняя при этом необходимое угловое соотношение.

Если вы не можете приобрести новый стул, подумайте о клинообразной подушке . Она поможет избежать негативных последствий сидячего положения, поскольку при таком положении центр тяжести вашего тела смещается вперед и, следовательно, уменьшается давление на нижнюю часть спины.

Подставка для ног

Если рабочее место оператора устроено таким образом, что нет возможности регулировать высоту стола и кресла, необходимо иметь подставку для ног. Ее размеры:

— ширина не менее 30 см;
— глубина не менее 40 см;
— регулировка по высоте в пределах 15 см;
— регулировка по углу наклона опорной поверхности до 20°.

Подставка должна иметь рифленую поверхность и бортик по переднему краю высотой 1 см.

Оригиналодержатель

Если при работе часто приходится смотреть на документы, необходимо установить подставку с оригиналом документа вертикально в одной плоскости с экраном и на одной с ним высоте. Работа глаз из стороны в сторону предпочтительнее, чем сверху вниз от экрана к горизонтальной копии, а затем вновь к экрану, и так до бесконечности. Если по ходу работы надо чаще смотреть на оригинал, чем на экран, то необходимо повернуть кресло или экран таким образом, чтобы прямо перед оператором располагался оригинал, а не экран компьютера.

Расположение материала следует периодически менять, размещая его то слева, то справа от экрана. Движение вперед-назад, слева-направо от экрана к копиям снижают опасность возникновения визуального стресса и совершенствуют визуальные характеристики глаз.

Как усовершенствовать рабочее место

Хорошо, если у оператора ПК есть возможность организовать свое рабочее место так, чтобы по своим параметрам оно приближалось к идеальному. Но чаще всего сотрудник начинает работу в офисе или компьютерном зале, когда уже все было установлено до него.

Если рабочее место не отвечает необходимым требованиям, его можно сделать значительно комфортабельнее при помощи доступных и довольно простых изменений.

Прежде всего проанализируйте ситуацию и подумайте, какие компоненты можно приспособить к себе. Сами вы не должны заставлять себя приспосабливаться к рабочему месту. Постарайтесь почувствовать собственную ответственность за состояние рабочего места, это позволит вам более эффективно и качественно решить поставленную задачу. Что, в свою очередь, отзовется положительно на работоспособности и самочувствии.

Например, если вы не располагаете наклонно-шарнирной подставкой для монитора (что в нынешнее время встречается довольно редко, но все же!), то для установки экрана под нужным углом можно подложить под переднюю часть монитора книгу. Книгу под монитором имеет смысл использовать и в том случае, когда монитор находится слишком низко относительно уровня глаз. Если же вы сидите на нерегулируемом стуле, а вам нужно несколько приподняться, положите на сиденье подушку.

Не имея возможности усовершенствовать свое рабочее место, сконцентрируйте внимание на том, как правильно использовать тело и глаза при напряженной работе за компьютером.

3.6.4.Общие рекомендации при работе с компьютерами

На предыдущих страницах были описаны мероприятия по сохранению здоровья, выполнение которых часто не зависит от оператора в силу различных объективных обстоятельств. В этом разделе приведены практические рекомендации, комплексы упражнений и различные меры, благодаря которым человек, работающий за компьютером может сам, собственными усилиями, нейтрализовать отрицательное воздействие компьютера на организм, помочь зрению, мышечной и опорно-двигательной системе справиться со значительными статическими нагрузками.

Принципы правильной работы за компьютером.

Принцип 1. Правильная рабочая поза.

На протяжении всего времени работы необходимо следить, чтобы ваше тело занимало оптимальную эргономическую позу.

Не сутультесь.

Не прогибайте позвоночник в нижней его части назад.

Не сидите, положив ногу на ногу.

Не скрещивайте ступни.

Старайтесь сохранять прямые углы в локтевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах.

Найдите такое положение головы, при котором шея устает меньше всего. Отрегулируйте в соответствии с ним высоту стола, кресла, угол наклона и высоту подставки монитора.

Если в течение рабочего дня приходится неоднократно подниматься с кресла и вновь садиться, при подъеме старайтесь держать голову и торс прямо; садясь, опускайте тело легко и мягко, голова должна быть направлена вперед и вверх, шея расслаблена, позвоночник вытянут, не «плюхайтесь» со всего маха на кресло — этим каждый раз наносится удар по позвонкам.

Принцип 2. Правильное дыхание и релаксация.

Регулярное глубокое дыхание и релаксация (расслабление) позволяют сохранять умственную активность, хорошее самочувствие и ясность мышления при работе на компьютере на одном уровне в течение длительного промежутка времени.

Неглубокое, нерегулярное дыхание, его задержка, сбои частоты и ритма наблюдаются в критических ситуациях, при концентрации усилий, при плохом настроении, а также являются признаком напряженной умственной деятельности. Но нужно помнить, что подобные изменения в дыхании ухудшают эффективность работы мозга, ведут к напряженности и усталости и наносят вред всему организму.

Дышите регулярно и свободно.

Научитесь расслабляться.

Когда вы сидите, внимательно следите за тем, чтобы тело оставалось в расслабленном состоянии, особенно в области лба (брови), шеи, спины и нижней челюсти.

Сохраняйте расслабленными плечи и руки.

Если вы почувствуете напряженность в какой-либо части тела во время работы, воспользуйтесь простым и доступным приемом расслабления: сделайте глубокий вдох ; напрягите эту часть тела (так сильно, как можете), после чего задержите дыхание на 3-5 с. На выдохе расслабьтесь. Повторите, если необходимо.

Принцип 3. Правильная организация работы зрительного аппарата.

Для того чтобы глаза не утомлялись и зрение сохраняло свою

ясность при работе за компьютером, выполняйте следующие рекомендации.

1. Моргайте каждые 3-5 с. Моргание — это естественный способ увлажнения и очищения поверхности глаз. Благодаря морганию ваши глаза защищены от неприятных ощущений и сохраняют ясность зрения. Моргание служит также расслаблению лицевых и лобных мышц без сдвигания бровей, что могло бы лишь усиливать общую мышечную напряженность. Однако многие люди не имеют привычки регулярно моргать. Даже, наоборот, в момент интенсивной мыслительной работы они еще шире раскрывают глаза и почти перестают моргать. Уменьшение частоты моргания ведет к покраснению глаз, к зуду и чувству жжения, особенно быстро это ощущают люди, которые носят контактные линзы.

Как правильно моргать:

— следите, чтобы при моргании двигались только веки — ни в коем случае лоб, лицо или щеки;

— моргайте без усилий, соприкосновения верхних и нижних век должны быть мягкими;

— сохраняйте брови в расслабленном состоянии.

2. Старайтесь при работе видеть не только экран.

Ваше зрение должно быть «открытым». Это означает, что даже когда вы не отрываясь смотрите на экран, вы должны видеть окружающее пространство - стол, стены, проходящих мимо людей и т. д. Использование периферийного зрения значительно снижает риск возникновения визуального стресса, физической и умственной усталости. Периферийное зрение можно развить путем идентификации различных предметов с правой и левой стороны при взгляде, направленном строго вперед.

Полная визуальная ориентация будет обеспечивать визуальную, физическую и умственную релаксацию, а также способствовать сохранению хорошего зрения.

3. Чаще смотрите вдаль. Продолжительное фиксирование глаза на экране дисплея неизбежно приводит к утомлению, нагрузкам и, как следствие, глазным заболеваниям. Отсутствие кратких периодов отдыха для глаз является основной причиной возникновения близорукости среди пользователей компьютеров. Не дожидайтесь возникновения болей в глазах, или пелены перед глазами, лучше приобретите привычку давать глазам небольшие передышки.

Короткий взгляд вдаль каждые 2-3 минуты не занимает «реального» времени, но помогает расслабить глазные мышцы, препятствует накоплению стресса и усталости, способствует

сохранению способности к длительной зрительной концентрации, а также точности и эффективности зрения. Сколь бы простой не казалась вам эта процедура, она надежно обезопасит вас от дискомфортных зрительных ощущений и принесет больше пользы, чем 5-минутные перерывы для отдыха через каждый час работы.

Итак, правильное моргание, расширение поля зрения и соблюдение коротких периодов отдыха для глаз помогает сохранить зрение и повысить эффективность операторской работы.

Принцип 4. Соблюдение режима работы.

По возможности придерживайтесь режима работы, который установлен санитарными нормами, кратковременные, но регулярные перерывы позволят минимизировать отрицательное воздействие компьютера и в течение рабочего дня восстанавливать работоспособность.

Принцип 5. Выполнение оздоровительно-профилактических комплексов упражнений.

Выполнение операторами ПК комплексов оздоровительных и профилактических упражнений, как выяснили в процессе исследовательских работ специалисты Всероссийского НИИ физкультуры , уменьшает зрительное утомление, усталость пальцев рук, утомление всего организма, способствует улучшению функционирования зрительной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем.

Рекомендации операторам

- не работайте на клавиатуре непрерывно более 30 минут;
- меняйте характер своей работы в течение дня; — используйте любую возможность, чтобы периодически подниматься с места и разминаться;
- устраивайте разминку перед продолжительной работой;
- если стынут руки, надевайте легкие перчатки без пальцев;
- при первых признаках недомогания немедленно обращайтесь к врачу.

Рекомендации руководящему составу

- организовывайте работу сотрудников таким образом, чтобы характер выполняемых операций изменялся в течение рабочего дня;
- проведите оценку регулируемости рабочих мест операторов;
- проводите учебу персонала, во время которой сообщайте ему о болезнях, связанных с работой на клавиатуре, и о важности их профилактики;
- содействуйте тому, чтобы служащие не скрывали своих проблем, связанных с работой на компьютере.

ПАМЯТКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

А

АВАРИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ТРАНСПОРТА

Чтобы не пострадать в аварии,
НАДО:

— держаться за поручни;
— стоять лицом в сторону движения, чтобы вовремя заметить опасность;
— при столкновении сгруппироваться, закрыть голову руками;
— быстро покинуть транспорт. Из электротранспорта выходить прыжком, не касаясь поручней, чтобы не получить электротравму;
— воспользоваться аварийным выходом (люк на крыше или окно) или выбить стекло.

НЕЛЬЗЯ:

— ходить по салону;
— загромождать проход вещами;
— дремать;
— находиться ближе 10—15 метров к аварийному транспорту.

АВИАКАТАСТРОФА

Сев в самолет,

НАДО:

—изучить памятки, прослушать инструкции экипажа;
— застегнуть ремень, подогнав его под свою фигуру;
— при разгерметизации самолета — немедленно надеть кислородную маску, помочь сделать это соседям;
— при аварийной посадке снять сережки, очки и прочие острые, бьющиеся предметы;
— принять позу безопасности — голову склонить, локтями и коленями упереться
в переднее кресло, под живот и грудь уложить мягкие вещи;
— при заторе на выходе — воспользоваться запасным выходом.

НЕЛЬЗЯ:

— загромождать верхние полки тяжелыми вещами;
— расстегивать ремни, вставать до команды:
— помогать другим до надевания кислородной маски;
— поддаваться панике.

ПОСЛЕ ВЫНУЖДЕННОЙ ПОСАДКИ

Сразу после остановки самолета

НАДО:

— покинуть самолет через основные и аварийные выходы;
— отбежать от самолета;
— собраться вместе;
— оказать первую медицинскую помощь пострадавшим пассажирам;
— оборудовать временное убежище из обломков самолета, веток деревьев, снега;
— собрать в одно место воду, еду, теплые вещи;

— избрать командира;
— оборудовать капитальный лагерь.

НЕЛЬЗЯ:

— приближаться к самолету до высыхания горючего;
— без крайней необходимости покидать место аварии;
— разделяться на мелкие группы;
— ходить на разведку местности ночью и в одиночку.

АВТОКАТАСТРОФА. ЛИЧНЫЙ ТРАНСПОРТ

Чтобы не пострадать в автокатастрофе,
НАДО:

— содержать автомобиль в технической исправности;
— застегивать ремни безопасности;
— иметь в салоне тяжелый предмет для выбивания стекол;
— иметь аптечку первой медицинской помощи;
— при угрозе аварии перевести лобовой удар в скользящий;
— в момент аварии пассажирам прикрыть голову руками и упасть на сиденье, уперевшись локтями и коленями в спинку кресла, расположенного впереди;
— водителю — упереться ногами в пол, а руками в баранку руля, голову прижать к рукам и, напрягая все мышцы, переждать удар. Или упасть вбок на пассажирское место;
— главный принцип действий при аварии — стремиться оказаться как можно ниже и занять как можно меньше места;
— после остановки машины покинуть салон. Если дверь заклинило — выбить лобовое стекло;
— убедиться, что нет угрозы пожара;
— зафиксировать автомобиль, если он находится в неустойчивом равновесии;
— людей, зажатых в обломках машины, не следует вытаскивать, применяя силу!

НЕЛЬЗЯ:

— сажать детей на переднее сиденье;
— разрешать детям играть с дверными ручками;
— перевозить в салоне и багажнике дополнительное горючее и другие опасные грузы;
— находиться внутри потерпевшего аварию автомобиля при сильном запахе бензина.

АДМИНИСТРАТИВНОЕ ЗАДЕРЖАНИЕ

При задержании за правонарушения

НАДО:

— потребовать составить протокол задержания;

— внести в протокол Ф.И.О свидетелей;
— указать в протоколе время задержания;
— потребовать сообщить о своем местонахождении родственникам;
— через три часа потребовать освобождения.

НЕЛЬЗЯ:

— отказываться от предъявления документов (наказание до 15 суток);
— оказывать физическое сопротивление (наказание до 5 лет);
— угрожать представителям органов (до 5 лет).

АКУЛЫ

Акулы — наиболее опасные для человека, потерпевшего в море бедствие, хищники.

НАДО:

— находясь в воде, не делать резких суетливых движений;
— держаться в стороне от больших косяков рыб;
— при приближении акулы — повернуться к ней лицом и, быстро отплыв в сторону, уйти с ее пути;
— при нападении акулы — производить шум, хлопая но воде согнутыми лодочкой ладонями.

НЕЛЬЗЯ:

— находясь в лодке, выбрасывать в воду продуктовые отбросы при приближении акул;
— ловить рыбу при приближении акул и оставлять в воде пойманную рыбу;
— допускать попадание в воду крови (использованных бинтов, гигиенических пакетов и пр.).

Б

БАЛКОН

Чтобы избежать падения с балкона,

НАДО:

— проверить прочность ограждения;
— исправить деформированные прутья, через которые могут протиснуться дети;
— застеклить балкон и прочно закрепить стекла.

НЕЛЬЗЯ:

— сооружать высокие полки и шкафы, ставить на верхние полки высоких шкафов тяжелые вещи. Это чревато падением из-за потери равновесия!
— по той же причине натягивать далеко выступающие бельевые веревки;
— использовать расшатавшиеся стремянки и табуреты;
— садиться на перила;

— разрешать детям играть на балконе без присмотра взрослых.

БОЕВЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ГОРОДЕ

При ведении боевых действий в городе

НАДО:

— вывесить хорошо заметный плакат — «В этом здании мирные жители!»;
— при начавшейся стрельбе лечь в ванной комнате на пол или в ванну;
— передвигаться по квартире ползком;
— оборудовать и по возможности укрепить убежище в подвале;
— место отдыха в убежище максимально защитить мешками с песком, мебелью;
— предусмотреть несколько аварийных выходов из убежища;
— прокопать полуметровую канавку-убежище до ближайшего водоисточника или создать на пути до него максимальное количество укрытий;
вырыть щели-убежища во дворе;
— ввести пайкование продуктов и воды;
— наладить связь с ближайшим врачебным учреждением или врачом;
— лучше всего — покинуть место боевых действий. Взять с собой документы.

НЕЛЬЗЯ:

— подходить к окнам, услышав стрельбу;
— открывать двери и калитки, не осмотрев окружающее пространство с целью обнаружения мин-растяжек (тонкая нить, леска, натянутая поперек движения или привязанная к двери);
— бегать или стоять под обстрелом;
— наблюдать боевые действия;
— конфликтовать с патрулями и вооруженными людьми, чего бы они ни требовали;
— использовать в качестве одежды защитную и армейскую форму;
— демонстрировать оружие, в том числе детям, или предметы, похожие на него;
— трогать найденное оружие и гранаты;
— трогать артиллерийские снаряды, бомбы, ракеты.

БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ

Удары в болевые точки используются для защиты своей жизни и чести при нападении грабителей, хулиганов, насильников.

Болезненны удары в нос, горло, висок, основание черепа, глаза, солнечное сплетение, ребром ладони в верхнюю губу. Ногами — по фалангам пальцев ног, голени, в пах.

БОЛОТО

Переход

Труднопроходимы — моховые (верховые) болота, травянистые (низинные). Непроходимы — покрытые зарослями тростника и «пушицы», с вязкой, торфянистой или илистой поверхностью. Легкопроходимы — покрытые густой травой вперемешку с осокой и заболоченные леса редкой и средней густоты. Наиболее опасны топяные болота, покрытые редкой порослью камыша, где на поверхности плавает ряска.

При переходе через болото

НАДО:

— в группе идти друг за другом с интервалом в несколько метров, по кустам и кочкам;
— опасные участки преодолевать по одному со страховкой, сняв с одного плеча рюкзак, держа в руках 2—3-мстровый шест;
— избегать пятен яркой, сочной зелени на поверхности болота, за которыми могут быть «окна»;
— при проваливании в болото необходимо сбросить груз, принять горизонтальное положение и, навалившись грудью на шест, медленно выползать из трясины.

БЫТОВАЯ ХИМИЯ

Может быть очень ядовита.

Чтобы избежать отравления,

НАДО:

— внимательно читать на упаковке предупреждающие надписи; более всего опасаться ярлыка «Яд»;
— выполнять все указанные на упаковке инструкции;
— не пытаться нюхать незнакомые вещества, пытаясь определить их назначение и состав;
— при работе с ядами использовать респираторы, резиновые перчатки и очки;
— переливать ядовитые вещества только с помощью воронок, ложек и других приспособлений;
— при обработке ядами помещений убирать продукты питания;
— остатки бытовой химии выбрасывать только в мусорные баки, герметически закрыв.

НЕЛЬЗЯ:

— переливать ядовитые вещества в привычного вида банки.

В

ВАННАЯ КОМНАТА

Чтобы избежать несчастного случая в ванной комнате,

НАДО:
— застилать скользкие полы ковриками;
— престарелым людям использовать специальные сиденья и ручки, укрепленные на стене, облегчающие выход из ванны;
—одиноким больным людям ставить при купании телефон возле ванны;
— снять или переставить шпингалет в нижнюю часть двери, чтобы до него можно было дотянуться с пола;
— не пользоваться кухонными кранами, когда кто-то принимает ванну.

НЕЛЬЗЯ:
— использовать в отделке ванных комнат объемные зеркала и листы стекла;
— навешивать над ванной тяжелые полки или загромождать их опасными вещами;
— пользоваться разношенными кранами;
— пользоваться электроприборами, находясь в ванной;
— пытаться подогревать воду электрокипятильниками, находясь в ванне;
— устанавливать дополнительные розетки и светильники.

ВОЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ В ГОРОДЕ

При объявлении военного положения в городе,

НАДО:
— не выходить на улицу при вводе войск в город;
— своевременно изучать приказы комендатуры (коменданта города) и др. силовых структур;
— соблюдать комендантский час и другие меры ограничительного свойства;
— безоговорочно подчиняться военным приказам и распоряжениям;
— по возможности заранее создать запас воды и продуктов;
— сложить самые ценные вещи, документы в удобную для переноса упаковку. Быть готовым к эвакуации;
— объединиться с жильцами дома в дружину взаимопомощи;
— попытаться установить контакт с ближайшим воинским формированием (желательно с кем-нибудь из высших командиров), чтобы пользоваться его протекцией и помощью.

НЕЛЬЗЯ:
— приближаться к двигающейся военной технике, так как у водителей малый ближний обзор и можно попасть в ДТП;
— нарушать комендантский час и другие ограничения в месте и времени передвижения ;

— приобретать и хранить оружие и боеприпасы;
— включать ночью свет при не зашторенных окнах;
— распространять и поддерживать непроверенные слухи.

ВООРУЖЕННЫЙ КВАРТИРНЫЙ ГРАБЕЖ

Когда в вашей квартире вооруженный преступник,

НАДО:

— если воры считают, что вы спите или не заметили вас, продолжать «спать» и никак не выдавать своего присутствия;
— вспоминайте о близких к вам предметах, которые можно использовать в качестве оружия. Попытайтесь незаметно достать их;
— найдите более надежное убежище, например спустившись с кровати — под кровать;
— если вас обнаружили вооруженные грабители, отдайте им деньги и ценности без сопротивления;
— постарайтесь незаметно воспользоваться кнопками тревожной сигнализации;
— если вас пытают — симулируйте сердечный припадок;
— когда вы подозреваете, что вас не оставят в живых, выманивайте преступников на улицу, например предложив провести их к тайнику с ценностями. На улице больше шансов получить помощь;
— усыпите бдительность преступников и, открыв входную дверь, кричите: «Пожар!». На «Убивают!» соседи выйти побоятся;
— на нижних этажах — выбрасывайтесь в окна, выбив стекло стулом;
— нападайте на преступника только неожиданно, бейте в полную силу!

НЕЛЬЗЯ:

— сопротивляться вооруженному грабителю, если ему нужны только деньги;
— пререкаться с грабителями, грозить им, стыдить их, смотреть им в глаза.

Г

ГАЗ БЫТОВОЙ

Взрыв бытового газа может иметь катастрофические последствия.

Чтобы избежать взрыва газа,

НАДО:

— проверять герметичность шлангов и резьбовых соединений на трубах с помощью мыльной пены;
— ставить баллон в хорошо проветриваемых помещениях или на улице. Ставить баллон только вертикально;
— проверять пеной все соединения при замене газового баллона на новый;

— содержать газовую плиту в чистоте;
— уходя из квартиры, перекрывать газ на трубе газопровода или закручивать вентиль на газовом баллоне.

НЕЛЬЗЯ:

— оставлять на плите посуду с кипящей водой;
— проверять утечку газа пламенем спички!
— пользоваться газовой колонкой, если в дымоходе нет тяги. Ее наличие можно проверить, поднеся к топке горящую спичку;
— использовать дымоход газовой колонки не но назначению. Например, привязывать бельевые веревки.

При запахе газа

НАДО:

— при входе в загазованное помещение выбросить из карманов спички, зажигалки, чтобы машинально не зажечь их;
— закрыть кран газопровода, проветрить кухню;
— вынести из помещения поврежденный газовый баллон;
— отключить электричество в квартире. А при большой утечке — в подъезде;
— отключить все телефоны, так как они «искрят»;эвакуировать из квартиры жильцов;
срочно вызвать аварийную газовую службу.

НЕЛЬЗЯ:

— зажигать в загазованном помещении огонь или электрический свет;
— пытаться чинить газопроводные трубы;
— пытаться самостоятельно гасить горящий газ (пока он горит — он безопасен);
— переносить раскалившийся от огня газовый баллон. Он может взорваться.

ГАРАЖ

В целях противопожарной безопасности в гараже,

НАДО:

— соблюдать правила противопожарной безопасности;
— иметь средства пожаротушения.

НЕЛЬЗЯ:

— использовать проводку, не соответствующую электронагрузке, соединять разнородные провода (особенно медь и алюминий);
— хранить в гараже взрывоопасные и легковоспламеняющиеся вещества;
— проводить в гараже, в котором хранится бензин, сварочные и другие подобные работы;

— оставлять в емкостях, где хранится бензин, свободное пространство (пары бензина опасней самого бензина!). Но и не заливать под горлышко, так как при повышении температуры расширившийся бензин выбьет пробку;
— захламлять гараж.

ГЛАЗОК ДВЕРНОЙ

Для пассивной безопасности

НАДО:

— выбирать глазки типа «рыбий глаз», т.е. с максимальным углом зрения;
— установить два глазка: один — на уровне глаз взрослых; другой — детей.

ГРАБИТЕЛЬ В КВАРТИРЕ

Если дверь в вашу квартиру открыта,

НАДО:

— вызвать на лестничную площадку соседей и вооружиться любым оружием;
— позвонить в милицию;
— заблокировать дверь: закрыв ее и сломав в замочной скважине ключ, вставить в ручку двери трубу, ножку стула, привязать дверь к перилам лестницы;
— собрать возле двери соседских собак;
— забаррикадировать дверь подъезда, например подогнав к ней машину.

НЕЛЬЗЯ:

— входить в квартиру, где могут быть грабители;
— пытаться протестовать, если из вашей квартиры выносят вещи. Пройдите мимо и вызовите по телефону или через лифтового диспетчера милицию.

ГРОЗА

Если гроза застала вас на природе,

НАДО:

— группе рассредоточиться, идти по одному, не спеша;
— в лесу укрыться среди невысоких деревьев с густыми кронами;
— в горах укрыться в 3 — 8 метрах от вертикального отвеса;
— на открытой местности спрятаться в сухой яме, канаве, овраге;
— все металлические предметы сложить в 15—20 метрах от людей;
— сидеть, сгруппировавшись, согнув спину, опустив голову на согнутые в коленях ноги, ступни ног соединить вместе;
— подложить под себя, изолируясь от почвы, полиэтилен, ветки, лапник, камни, стволы, одежду и пр.;

— в укрытии переодеться в сухую одежду, в крайнем случае тщательно выжать мокрую;
— спуститься с возвышенностей;
— на воде — спустить мачту или заземлить ее на воду через киль, шверт или весло;
— при поражении молнией проводить реанимационные меры.

НЕЛЬЗЯ:

— укрываться возле одиноких деревьев или деревьев, выступающих над рядом стоящими;
— прислоняться или прикасаться при передвижении к скалам и отвесным стенам;
— останавливаться на опушках леса, больших полянах;
— идти или останавливаться в местах, где течет вода, или возле водоемов;
— прятаться под скальными навесами;
— бегать, суетиться;
— передвигаться плотной группой;
— находиться в мокрой одежде и обуви;
— оставаться на возвышенностях;
— находиться возле водотоков в расщелинах, кулуарах.

Находясь дома,

НАДО:

— отключить все электроприборы;
— вытащить из телевизора кабель уличной антенны;
— закрыть все окна и форточки и не приближаться к ним, так как воздух является проводником электричества;
— в сильную грозу находиться в центре комнаты, подальше от заземленных батарей, кранов, а в деревенских домах — печей.

При встрече с шаровой молнией

НАДО:

— отступить под защиту какого-нибудь случайного прикрытия (дерева, здания и пр.), закрывая лицо руками;
— если молния реагирует на ваше движение, лечь на землю и прикрыть шею и голову руками;
— в помещении — пройти в соседнюю комнату и лечь на пол, под кровать или стол.

НЕЛЬЗЯ:

— бегать или совершать резкие движения, так как сотрясение воздуха может спровоцировать взрыв.

Д

ДЕЗИНФОРМАЦИЯ КВАРТИРНЫХ ВОРОВ

Различные способы, позволяющие имитировать ваше присутствие в квартире.

Для того чтобы воры не заметили вашего отсутствия в квартире,

НАДО:

— попросить соседей: вытаскивать вашу почту, менять развешенное на балконе белье, открывать и закрывать форточки, включать и выключать в квартире свет;
— оставить включенным абонентный громкоговоритель;
— установить прибор звуковой имитации (магнитофон плюс включающее устройство), чтобы в квартире звучали голоса.

ДЕТИ В КВАРТИРЕ

НАДО:

— поставить замки на дверях ванной комнаты и кухни;
— осмотреть квартиру с высоты детского роста;
— проверить каждую детскую вещь и каждую игрушку с точки зрения ее безопасности;
— просчитать траектории падения всех поставленных на верхние полки тяжелых предметов. В особенности возле детской кроватки и в наиболее посещаемых ребенком местах.

НЕЛЬЗЯ:

— оставлять в доступных детям местах предметы, способные вызвать сильное отравление:
— лекарства;
— средства бытовой химии и другие сильнодействующие вещества;
— сигареты (в том числе окурки в пепельницах);
— алкогольные напитки (в том числе недопитые остатки в рюмках);
— уксусную эссенцию и другие сильнодействующие пищевые добавки.

ДЕТИ НА КУХНЕ

Чтобы дети не травмировались на кухне,

НАДО:

— убрать подальше кухонный инструмент (ножи, топорики, шампуры и пр.);
— спрятать уксусную эссенцию и другие сильнодействующие пищевые добавки;
— ставить тяжелые кастрюли на дальние конфорки;
— ручки сковород разворачивать к стене;
— чайник ставить носиком к стене;
— уходя с кухни, перекрывать кран на газовой трубе;

— закрепить скатерть на столе, чтобы ребенок не мог стащить ее за край;
— проверять температуру пищи, перед тем как дать ее ребенку.

С целью предупреждения бытовых травм

НАДО:

— укрепить в витражах и стеклянных дверях стекла;
— сдвинуть стоящие на высоких полках предметы глубже;
—не оставлять на гладильной доске утюг и обязательно поднимать его свисающий па пол шпур;
— изъять опасные луки, рогатки, стреляющие пульками пистолеты;
— не покупать праздничные фейерверки (петарды, ракеты и пр.) или понять их принцип действия и научить детей обращаться с ними; использовать пиротехнику только в вашем присутствии.

Чтобы ребенок не пострадал от электричества,

НАДО:

— поставить на розетки заглушки;
— заменить изношенные удлинители на новые;
— проводить удлинители и временную проводку вдоль стен за мебелью или поверх мебели;
— поднять повыше бра и настольные лампы;
— в комнате, где ребенок остается один, выключить все электроприборы и удлинители .

НЕЛЬЗЯ:

Разбрасывать колюще-режущие предметы:
— швейный инструмент (иголки, булавки, ножницы и пр.);
— кухонный инструмент;
— столярный и слесарный инструмент. Особенно столярные и плотницкие ножи, стамески, пилы, отвертки, шило;
— рыболовные принадлежности, в первую очередь крючки.

НЕЛЬЗЯ:

Терять или хранить в доступных маленькому ребенку местах мелкие предметы, которые он может проглотить или засунуть в ухо:
— сверла, метчики, болты, гайки, шайбы и пр. слесарные «мелочи»;
— одежную фурнитуру — пуговицы, крючки, застежки;
— обломки игрушек;
— деньги, значки, ювелирные украшения и пр.

НЕЛЬЗЯ:

Использовать детские кроватки с:
— низкими стенками;
— широко расставленными (более 7 сантиметров) прутьями;
— сломанными или треснутыми прутьями;

— крупноячеистой (более 3 сантиметров) заградительной сеткой.

А также:

— загромождать пространство возле кроватки острыми, вертикальными и твердыми домашними вещами;
— вешать над кроваткой на стены тяжелые полки, часы, картины, эстампы;
—ставить на шкафы, расположенные вблизи кроватки, тяжелые вещи;
— использовать в целях обогрева электрогрелки .

Чтобы ребенок не задушил себя,

НЕЛЬЗЯ:

— вешать над кроваткой игрушки со свисающими веревками;
— надевать на шею ребенку крестики, цепочки, веревочки, слюнявчики;
— давать игрушки с длинными веревочками.

В целях предупреждения пожара

НЕЛЬЗЯ:

— оставлять без присмотра спички и зажигалки;
— покупать и разрешать детям пользоваться праздничной пиротехникой в квартире.

Ж

ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНАЯ КАТАСТРОФА

В целях безопасности, находясь в поезде,

НАДО

—укладывать детей в вагоне на самые безопасные места – нижние, в сторону движения, полки;
— на боковых полках ложиться ногами в сторону движения, чтобы при экстренном торможении не сломать шейные позвонки;
— знать, где располагаются и действуют аварийные выходы
— убрать с пола и столика острые и т.п. опасные вещи;
— полностью, до фиксации, открыть или закрыть дверь купе;

НЕЛЬЗЯ:

— перегружать верхние багажные полки;
— высовывать голову из открытых окон.

В момент аварии

НАДО:

— ухватиться за выступающие детали полок;
— в момент падения сгруппироваться, закрыть голову руками;
— после аварии немедленно покинуть вагон, взяв с собой теплые вещи, одеяло, документы;

— оказать первую медпомощь нуждающимся.

НЕЛЬЗЯ:

— выпрыгивать из поезда до его полной остановки;
— выходить в сторону, где располагается встречный путь;
— уходить после аварии далеко от поезда.

3

ЗАЩИТА ЖИЛИЩА ПАССИВНАЯ. ВНЕШНЯЯ

Подразумевает усложнение задачи вора на подходах к вашей квартире, по причине чего оп отказывается от своих замыслов.

Чтобы вор не выбрал для грабежа вашу квартиру, НАДО:

— убрать деревья, кусты, заборы, загораживающие ваши окна;
— исключить доступна строения, облегчающие доступ к вашим окнам (козырьки, газовые трубы и пр.);
— установить решетки на окна, если вы живете на нервом этаже или к вам легко залезть по стенам;
— осветить двор;
— укрепить подъездные двери, поставить домофон и пр.;
— поставить дополнительные двери в «кармане» вашей с соседской квартир;
— установить сигнализацию проникновения;
— поставить металлическую входную дверь, глазок с углом зрения 150—180 градусов, крепкую цепочку, задвижку;
— поставить на дверь два разнотипных замка. Один желательно неавтоматический, открывающийся изнутри ключом.

ЗАЩИТА ЖИЛИЩА ПАССИВНАЯ. ВНУТРЕННЯЯ

Комплекс действий, усложняющих задачи вору, проникшему в вашу квартиру.

Чтобы вор чувствовал себя в вашей квартире неуютно, НАДО:

— заставить подоконник стеклянной посудой (банками, бутылками, тарелками и пр.);
— разложить на полу «громкие» предметы — посуду, тазы, вилки, ложки и пр.;
— расставить мебель так, чтобы она сузила проходы. Нагрузить ее сверху тяжелыми и «громкими» вещами в положении неустойчивого равновесия. Чтобы они упали на вора, если он их заденет;
— натрите пол воском, разлейте масло;

— соорудите примитивные (по аналогии с охотничьими) ловушки; насторожите капканы.

ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ

При начале землетрясения

НАДО:

— если вы находитесь на нижних этажах, немедленно покинуть здание через окна и двери;

— на верхних этажах встать в проем двери или в угол капитальных стен;

— забраться под стол;

— защитить голову каской, книгой, сковородкой и пр.

НЕЛЬЗЯ:

— находиться вблизи высокой мебели, под громоздкими полками, возле плит с горячей водой;

— тратить время на одевание и сбор ценностей;

— паниковать.

При завершении толчков

НАДО:

— перекрыть газ, воду;

— отключить электричество;

— собрать воду (в том числе в бачке унитаза), продукты.

НЕЛЬЗЯ:

— пользоваться канализацией;

— перегружать телефонную сеть.

При поиске людей в завалах

НАДО:

— провести поиск прослушиванием, объявив десятиминутку тишины;

— обеспечить доступ воздуха к пострадавшему;

— разбирать завал сверху;

— перед освобождением зажатой конечности наложить на нее жгут;

— оказать первую медпомощь;

— пресекать случаи мародерства.

НЕЛЬЗЯ:

— ходить по руинам без крайней необходимости;

— шуметь в зоне поиска;

— пытаться разбирать завалы сбоку, вытягивая балки;

— искать вещи раньше, чем людей.

Находясь в завале,

НАДО:

— освободить руки и ноги;

— осмотреть себя и оказать себе первую медицинскую помощь;

— укрепить свод убежища;
— лечь на бок, на руку, подтянуть колени к груди.

НЕЛЬЗЯ:
— расшатывать опоры, удерживающие свод;
— пытаться расширять убежище в сыпучем завале.

Если землетрясение застало вас на природе,

НАДО:
— прекратить горные, водные, спелеологические маршруты;
— встать лагерем в безопасном месте.

НЕЛЬЗЯ:
— находиться на крутых склонах;
— находиться в местах возможного схода лавин и камнепадов;
— находиться на берегах ниже плотин и водохранилищ.

ЗЛАЯ СОБАКА

При нападении собаки

НАДО:
— попытаться остановить нападающую собаку громкой командой «Фу», «Сидеть!», «Стоять!» и пр.;
— бросать в собаку какой-нибудь предмет, чтобы выиграть время;
— использовать газовое оружие и аэрозоли с перцовыми наполнителями;
— защищаться с помощью палки или камня;
— при прыжке собаки — защитить горло, прижав подбородок к груди и выставив вперед руку;
— бить собаку в нос, пах, язык;

НЕЛЬЗЯ:
— заигрывать с незнакомой собакой, даже если она кажется вам дружелюбной;
— подходить к собаке, когда она ест или стережет какую-нибудь вещь;
— показывать свою боязнь;
— пытаться убежать;
— поворачиваться к собаке спиной;
— и еще одно . Нельзя усердствовать в избиении собаки, помня, что может появиться ее разъяренный хозяин, способный на все.

И

ИНСЕКТИЦИДЫ

Вещества, служащие для уничтожения насекомых. При попадании в организм могут вызывать отравления.

При обработке инсектицидами садового участка

НАДО:

— увести всех детей;
— удалить всех домашних животных;
— работать в респираторе, резиновых сапогах и непромокаемой одежде;
— вымыться после завершения работы.

НЕЛЬЗЯ:

— есть обработанные фрукты и овощи;
— выливать неиспользованные инсектициды на участке.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ЗАЩИТА

Метод пассивной защиты, позволяющий снизить интерес преступников к вашей квартире.

Для того чтобы не привлекать к своему жилищу внимания воров,

НАДО:

— устанавливать «усредненные» двери и не навешивать на них табличек с указанием вашей профессии;
— задергивать окна плотными шторами;
— показывать интерьеры лишь знакомым, в которых вы уверены;
— научить детей не рассказывать о семейном достатке;
— стараться не демонстрировать свой реальный уровень жизни;
— *нанимать репетиторов, массажистов, строительных рабочих только по рекомендации знакомых. И перепроверять их честность;*
— при вашем длительном отсутствии дома — убавить звонок телефона. Долго не снимаемая трубка — сигнал того, что дома никого нет;
— не впускать в квартиру работников сферы обслуживания (телевизионных и телефонных мастеров и пр.), если вы их не вызывали;
— не впускать в квартиру госслужащих (милиционеров, работников жэка и пр.), не проверив их документов;
— при визите незнакомых людей убирать с видных мест особо ценные вещи;
— не отвечать на телефонные просьбы, если они касаются информации о вас и вашем жилище.

НЕЛЬЗЯ:

— давать объявления о покупке дорогих вещей, указывая свой телефон;
— оставлять на автоответчиках записи, по содержанию которых можно понять, что вас нет дома;

— выбрасывать в мусор упаковку дорогих вещей и копии чеков;
— рассказывать случайным людям (а лучше и всем прочим) о ценностях, которые хранятся в вашем доме, и о том, когда вы будете отсутствовать;
— запускать в квартиру малознакомых и случайных людей. В том числе милиционеров, почтальонов, рекламных агентов, агитаторов и пр.

К

КЛЕЩ

Насекомое, разносчик вируса клещевого энцефалита — опасного, иногда смертельного заболевания центральной нервной системы; наиболее опасен в мае—июне.

Чтобы избежать укуса клеща,

НАДО:

— при путешествии в лесной зоне в опасный период сделать противоэнцефалитную вакцинацию;
— во время перехода заправить верхнюю куртку в штаны; застегнуть, а лучше стянуть с помощью веревки манжеты на рукавах; надеть капюшон;
— при наличии репеллентов смазать открытые части тела, обшлага, воротник, верх носков;
— каждые полтора-два часа осматриваться, проверять складки одежды;
— стараться избирать путь по светлым, без подлеска, рощам, сухим сосновым борам. Избегать затененные, с густым подлеском и травостоем леса;
— при укусе — залить место, где присосался клещ, жиром и вытянуть его с помощью нитяной петли, заведенной под его голову. Можно также попытаться поддеть клеща иголкой. Во всех случаях надо стараться не повредить клеща, чтобы не внести в ранку инфекцию;
— в нормальных условиях клеща лучше не трогать и, быстро добравшись до города, обратиться к врачу.

КОЛОДЕЦ ГОРОДСКОЙ

Городские канализационные, кабельные и др.

Чтобы не получить травм,

НАДО:

— обходить крышки колодцев;
— вставать только на центральную часть крышки;
— ставить крышки на место, предварительно убедившись, что внутри никого нет.

НЕЛЬЗЯ:

— спускаться в колодцы, не убедившись в отсутствии в них опасных концентраций газов!

КОРАБЛЕКРУШЕНИЕ

Действия пассажира до и во время аварии

НАДО:

— своевременно ознакомиться с судовыми инструкциями и памятками;
— знать, где хранятся индивидуальные средства спасения, научиться обращаться с ними;
— узнать самый короткий путь на шлюпочную палубу;
— запомнить знаки тревожного оповещения.

НЕЛЬЗЯ:

— избегать судовых учебных тревог;
— перекладывать индивидуальные средства спасения, использовать их не но назначению;
— пытаться отключать громкоговорящую судовую трансляцию.

После объявления сигнал» шлюпочной тревоги

НАДО:

— взять спаснагрудник, по возможности одеяло, теплую одежду, документы и коротким путем подняться на шлюпочную палубу. При наличии времени — максимально утеплиться;
— при оставлении судна подчиняться командам экипажа;
— следовать старому морскому правилу — первыми спасаются дети и женщины;
— при прыжке в воду — осмотреть место приводнения, обхватить, оттянуть вниз спаснагрудник и прыгнуть в момент наивысшего подъема воды ногами вниз. Отплыть от тонущего судна.

НЕЛЬЗЯ:

— долго одеваться, собирать вещи, приводить себя в порядок, выяснять у соседей, что произошло, теряя на это время;
— поддаваться панике;
— забираться в шлюпки и сбрасывать плоты без соответствующей команды членов экипажа;
— самовольно вставать и передвигаться в шлюпке, подготовленной к спуску на воду;
— прыгать на надувные плоты в обуви, имеющей металлические подковки.

КРИМИНАЛЬНЫЕ ОПАСНОСТИ В ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ

Чтобы не стать жертвой воров,

НАДО:

— прятать деньги в специальных, нашитых с внутренней стороны одежды, карманах. Или засовывать в глубину «неподъемного» багажа, вытащить который незаметно невозможно;

— ценный багаж складывать в рундуки под полками;

— на багажных полках ценные вещи огораживать массивным багажом;

— сделать простейшую сигнализацию из прищепки, металлических пластин и приемника, положив на нее багаж. Когда тяжелую вещь снимут с прищепки, контакты соединятся;

— надо узнать, куда едут ваши соседи, и попросить проводника разбудить вас в это время. Это гарантирует вас от «случайного» обмена багажом.

НЕЛЬЗЯ:

— постоянно проверять багаж или карманы, в которых спрятаны деньги. Это прямая подсказка вору;

— хвастать, что у вас при себе большая сумма денег, например, рассказывая, что вы возвращаетесь с заработков;

— показывать крупные купюры, расплачиваясь за мелкие покупки;

— употреблять алкоголь;

— пить, когда вас угощают, т.к. в алкоголь могут быть добавлены психотропные вещества;

— играть в карты «на интерес»;

— на вокзалах оставлять багаж под присмотром случайных людей, как бы «интеллигентно» они ни выглядели.

Чтобы избежать хулиганских действий,

НАДО:

— укладываться спать головой к проходу, так как нередки случаи швыряния в окна проходящих поездов камней;

— избегать выходить в тамбуры, так как это самое криминальное место в вагоне;

— в ночных электричках садиться в первый вагон;

— в вагонах — возле пульта экстренной связи с машинистом или стоп-краном;

— все ценные вещи и украшения — снять и спрятать;

— если пристававшие к вам хулиганы выходят с вами на одной станции — ищите людей, с которыми можно пойти вместе. Или проезжайте свою остановку;

— выходить из электрички лучше через первую дверь первого вагона, чтобы видеть машинистов и иметь возможность с ними связаться.

НЕЛЬЗЯ:

— в поездах дальнего следования выходить «на разговор» в тамбур. Все разговоры лучше вести в вагоне, где вам могут помочь;
— в электричках — ехать в пустых вагонах и вагонах, где находятся подозрительные люди и «веселые» компании.

КУХНЯ

Наиболее травмоопасное помещение в квартире.

Чтобы избежать травм, находясь на кухне,

НЕЛЬЗЯ:

— устанавливать вблизи мойки электроприборы (холодильники, электропечки и пр.);
— касаться одновременно электроприборов и заземленных кранов, раковин, батарей;
— вешать вблизи газовой плиты шторы и прочие ткани или ставить деревянную мебель;
— приближаться к плите в расстегнутой одежде, с распущенными волосами;
— загромождать верхние полки стенных шкафов травмоопасными предметами (тяжелыми банками, кастрюлями, консервами и пр.);
— использовать изношенные сковородники, подставки, кастрюли и сковороды с болтающимися ручками;
— держать на кухне шаткие стулья и табуреты.

Если в квартире дети,

НАДО:

— не допускать на кухню маленьких детей во время приготовления пищи;
— убрать из нижних, доступных детям ящиков ножи, вилки и другие опасные предметы ;
— хранить сильнодействующие и моющие вещества на верхних полках. В холодильнике — в закрывающейся коробке.

Л

ЛАВИНА

Массовый сход снега со склонов. Может достигать масштабов катастрофы, засыпая целые поселки. Часто вызывается неправильными действиями самих людей.

НАДО:

— выбирать маршрут но лавиноопасным склонам под защитой препятствий на пути возможной лавины;
— подниматься на перевалы по выпуклым формам рельефа;
— лавиноопасные участки пересекать выше линии основного снегосбора;
— предпочитать для движения наветренные и теневые склоны;

— остановиться, если произошло оседание снега.

НЕЛЬЗЯ:

Передвигаться по:

— гладким, без выступающих камней и деревьев склонам крутизной более 30";

— склонам, освещенным солнцем, с сырым снегом;

— склонам со следами свежих лавин и оползней;

— склонам, над которыми нависают снежные карнизы;

— во время снегопада и ухудшения погоды.

Во время движения

НАДО:

— выставить наблюдателя, предупреждающего об опасности;

— ослабить ремни рюкзака и крепления на лыжах;

— идти по одному в 40—100 метрах друг от друга.

НЕЛЬЗЯ:

— передвигаться плотной группой;

— совершать резкие движения, прыжки, удары по снегу;

— шуметь.

При сходе лавины

НАДО:

— максимально быстро двигаться к укрытию (скале, камню), за которым можно спрятаться;

— закрепиться за снег с помощью ножа, топора, лыжной палки;

— принять позу наименьшего сопротивления снегу;

— сбросить рюкзак, лыжи;

— закрыть лицо шарфом или воротником свитера;

— защитить рот и нос ладонями.

В теле лавины:

— при остановке лавины максимально расширить пространство возле лица и груди;

— принять наиболее безопасную позу — ноги подтянуты к груди, руки прикрывают лицо;

— постоянно разрушать образующуюся от дыхания ледяную корку;

— определить, где верх, где низ, например выпустив изо рта слюну;

— прислушиваться к звукам на поверхности, чтобы дать сигнал товарищам;

— при отсутствии помощи откапываться самостоятельно, сразу же утрамбовывая вынутый снег;

— ни в коем случае не поддаваться панике.

ЛИФТ

Чтобы избежать травм в лифте,

НЕЛЬЗЯ:

— пытаться раздвигать двери силой;
— перегружать лифт;
— пытаться выбираться из остановившегося лифта самостоятельно;
— кататься на крыше лифта. Чтобы этого избежать, надо закрыть все люки, ведущие в шахту.

Чтобы избежать нападения в лифте,

НАДО:

— по возможности ездить на лифте в одиночестве;
— найти благовидный предлог, чтобы отказаться входить, или покинуть лифт, в котором кто-то есть;
— кричать и отбиваться, если вас затаскивают в кабину;
— нажать кнопку «Стоп» и выйти на ближайшем этаже, если к вам подсел в пути попутчик;
— нажать кнопку «Связь с диспетчером» и разговаривать с ним до своего этажа. «Присутствие» свидетеля может остановить преступника;
— или вызвать диспетчера незаметно, нажав спиной на кнопку;
— при грабеже отдать деньги и ценности без сопротивления.

НЕЛЬЗЯ:

— входить в лифт с незнакомыми людьми;
— оставаться в лифте, если на этаже к вам подсели подозрительные личности;
— находясь внутри кабины, поворачиваться к незнакомому человеку спиной;
— вступать с ним в беседу, демонстрировать свое к нему отношение.

М

МЕТРО

Находясь в метро,

НАДО:

— избегать давки возле эскалаторов. При образовании затора уходить в сторону или запрыгивать на балюстраду;
— на эскалаторах держать детей на руках или за руку;
— не давать детям играть у края платформы;
— упав на пути — бежать к месту остановки первых вагонов. Или лечь между рельсами в желоб и плотно прижаться к земле, пропустив поезд над собой;

— при падении человека между вагонами нужно криком и круговыми движениями руки предупредить дежурного по станции. Затем заблокировать двери в раскрытом состоянии.

НЕЛЬЗЯ:

— На эскалаторе:
пытаться приподнимать движущиеся перила и просовывать туда пальцы, садиться на эскалатор, чтобы пола вашего пальто не защемилась между лестницами, вставать на «гребенку», расположенную внизу эскалатора, узкими каблуками туфель, ставить на перила вещи;
— стоять на платформе близко к краю;
— сорить в метро, так как, поскользнувшись, человек может упасть под поезд;
— прыгать на рельсы, если вы что-то обронили.

Н

НАВОДНЕНИЕ

Урон от наводнений может быть уменьшен при своевременно принятых профилактических мерах.

К коллективным мерам профилактической безопасности можно отнести: определение потенциально затапливаемых зон и запрещение строительства в них жилых домов, укрепление дамб, подсыпку территорий, углубление русла реки и пр.

Индивидуальные меры профилактической безопасности: укрепление жилых построек, обучение плаванию, наличие в доме плавсредств и т.п.

При наводнении

НАДО:

— отключить в доме газ и электричество, потушить горящие печи отопления;
— перенести на верхние этажи или чердак наиболее ценные и необходимые для выживания вещи;
— забить окна и двери первых этажей;
— открыть стойла домашних животных;
— приготовить лодку. Для увеличения ее остойчивости прикрепить к борту кранец (длинный чехол, набитый надутыми футбольными камерами, мячами, пластиковыми бутылками и пр.);
— при отсутствии лодки сделать из подручных средств плот;
— при приближении воды — подняться на наиболее возвышенные точки рельефа;
— взять с собой запас воды, продуктов, теплых вещей, сигнальных средств (зеркало, фонарик) и индивидуальные плавучие средства;

— при внезапном наводнении — подняться на верхние этажи, чердаки и крыши капитальных домов;
— детей, больных, ослабевших людей лучше привязать к себе или к печной трубе и пр.;
— поднять какой-нибудь хорошо заметный издалека сигнал; например, привязать к телевизионной антенне куски пестрой тряпки;
— в крайнем случае набить плавающими предметами два-три крепко связанных друг с другом мешка или одежду;
— после схода воды остерегаться порванных и провисших электрических проводов, поврежденных газовых магистралей;
- перед входом в дом убедиться в его крепости.

НЕЛЬЗЯ:

- взбираться на деревья, столбы и сомнительной прочности здания.

НАПАДЕНИЕ НА УЛИЦЕ.
ПРОФИЛАКТИКА

Чтобы избежать уличных «приключении»,

НАДО:

— избегать ночных путешествий;
— сменить у друзей (если вы задержались у них в гостях) дорогую одежду на менее привлекательную. Предпочитать удобную для бега одежду и обувь;
— снять и спрятать в «тайники» на одежде все деньги, украшения, дорогие часы и пр. Оставив небольшую сумму для грабителя;
— взять средства защиты (электрошокер, газовый баллончик и пр.);
— попросить вас проводить хозяев квартиры, где вы задержались, или кого-нибудь из гостей;
— на улице стараться находить попутчиков, идущих с вами в одну сторону;
— избегать криминогенных районов: окраин, вокзалов и прилегающих территорий, толкучек, мест массового скопления людей, парков, «молодежных» районов... И прочих, с дурной славой, мест вашего города;
— не ходить по темным улицам, проходным дворам, пустырям, новостройкам, скверам и паркам, пытаясь срезать путь. Ночью самый короткий путь — безопасный;
— в чужом городе необходимо узнать о безопасных маршрутах заранее;
— ночью, перед тем как выйти на улицу, — наметить наиболее безопасный путь по «островкам безопасности» — райотделам милиции, постам ГАИ, охраняемым зданиям (банкам и пр.);
— попросить родственников или друзей встретить вас на полпути;

— идти по тротуарам ближе к дороге и дальше от заборов, кустов; или не по тротуару, а по проезжей части улицы, лицом навстречу движению;
— при этом держаться уверенно, но не вызывающе;
— при виде потенциально опасных компаний заранее переходить на другую сторону улицы или сворачивать в проулки, постараться выйти на свет;
— при обращении поддержать беседу демонстрировать уверенность в своих силах и ожидать подхода прохожих.

НЕЛЬЗЯ:

— ходить в одиночку в вечернее время в неблагоприятных районах;
— надевать дорогую одежду. Злоупотреблять ювелирными и пр. изделиями, привлекающими внимание преступников;
— демонстрировать свой достаток, расплачиваясь за покупки, разговаривая с людьми;
— носить военную или полувоенную форму, которая может быть воспринята как вызов;
— выходить на улицу в нетрезвом виде, который привлекает потенциальных грабителей;
— подсаживаться в попутные машины, где за рулем мужчины;
— приближаться к незнакомым людям, если они вас окликнули.

НАПАДЕНИЕ НА УЛИЦЕ.
ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Если вас преследует незнакомец,
НАДО:

— истолковывать любого догоняющего вас прохожего как возможную опасность;
— убедиться, что он вас преследует. Для чего перейти на другую сторону улицы, убыстрить шаг, наблюдая за его реакциями ;
— найти исправный телефон-автомат и, изобразив звонок друзьям, вызвать милицию, назвав адрес, где вы находитесь;
— попытаться убежать, если до ближайшего «островка безопасности» близко и противник медленнее вас;
— вспомнить наиболее удобные пути отступления;
— во время движения искать подручное оружие;
— сбить настрой противника неожиданным доброжелательным разговором. Когда люди начинают общаться, вероятность драки уменьшается;
— если незнакомцу нужны деньги — отдайте их ему без сопротивления;

— при угрозе нападения — разбить ближайшую, с датчиками сигнализации, витрину или окно жилого дома;
— спасаясь от преследования, можно попробовать спрятаться в густых кустах, канализационном колодце, мусорном баке.

При начале драки

НАДО:

— напасть первым, используя эффект неожиданности;
— применить оружие — электрошокер, газовое оружие, аэрозоли, свето-шумовые гранаты и пр.;
— использовать импровизированное оружие — кислоты, перец, палку и пр.;
— любое оружие применять неожиданно, без предварительных угроз и с максимальным эффектом;
— применив — бежать в безопасное место или «добить» противника; и, воспользовавшись его бессилием, связать ремнями, разорванной одеждой;
— при отсутствии оружия — нужно бить противника каблуком в фаланги пальцев ног, голень, пах, горло, в основание носа, в висок, основание черепа, глаза, ребром ладони в верхнюю губу;
— пускайте в ход острые ключи, перочинный нож, зонтик, разбитую бутылку и пр.;
— удар должен быть максимально травмирующий и один, потому что второй вам могут не позволить;
— во время драки надо кричать, привлекая к себе внимание;
— упавшего противника «добивать», пока он не встал. И убедившись, что он на несколько минут безопасен, — бежать.

НЕЛЬЗЯ:

— когда вас преследуют, показывать свой страх. Страх в «хищнике» провоцирует преследование;
— смотреть в сторону, куда вы собираетесь наносить удар;
— бить преступника вполсилы;
— позволять упавшему противнику встать;
— использовать слезоточивые баллончики и оружие издалека и против ветра;
— оказывать сопротивление при вооруженном нападении. Лучше отдать деньги, чем жизнь.

НАСИЛИЕ. ПРОФИЛАКТИКА

Чтобы избежать насилия,

НАДО:

— не принимать предложения погулять или сходить в гости к малознакомым мужчинам;

— при движении в темное время суток надо выбирать наиболее безопасный маршрут;
— держаться ближе к людям и свету;
— постараться найти знакомого провожатого или взять такси;
— надеть малопривлекательную, скрывающую фигуру одежду;
— заправить под воротник длинные волосы;
— носить при себе средства защиты: в крайнем случае — бытовые аэрозоли, молотый перец, нюхательный табак, нашатырь, уксусную эссенцию.

НЕЛЬЗЯ:

— ходить в одиночку;
— проходить через мало освещенные проходные дворы, парки, скверы, лесопосадки, стройки;
— носить привлекающую мужское внимание одежду;
— кокетничать с незнакомыми мужчинами;
— садиться в случайные машины;
— уезжать в малознакомой компании в неизвестное место;
— употреблять алкоголь с малознакомыми приятелями;
— ходить по городу в состоянии алкогольного опьянения.

НАСИЛИЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ НАПАДЕНИИ НАСИЛЬНИКА

При нападении с целью насилия НАДО:

— обмануть насильника, уговорить его отложить встречу на «часок», найти более подходящее место;
— рассказать о своих болезнях, вызвать чувство брезгливости;
— вызвать рвоту, мочеотделение и пр. (что такое пр., надеюсь, понятно);
— объяснить, что вы будете сопротивляться до последнего;
— кричать, звать на помощь;
— разбить ближайшую витрину или окно жилого дома для привлечения внимания;
— нанести неожиданный травмирующий удар и попытаться убежать;
— после преступления написать заявление в милицию, чтобы уберечь от посягательств преступника других женщин.

НЕЛЬЗЯ:

— убегать в сторону малонаселенных и плохо освещенных кварталов;
— ослаблять сопротивление, если вы его начали;
— дразнить насильника, унижая его мужское самолюбие;
— наносить удары вполсилы и тем только злить насильника;
— опасно оказывать сопротивление вооруженному насильнику;
— угрожать насильнику обращением в милицию.

О

ОБОГРЕВ ПОМЕЩЕНИЙ

Для поддержания плюсовой температуры в помещении

НАДО:

— использовать электронагреватели вентиляторного типа;
— повесить на лампочку абажур из фольги, в том числе на керосиновые лампы;
— изготовить импровизированное «центральное отопление», опустив в стояк батареи кипятильник;
— нагревать на газе массивные металлические предметы (трубы, наковальни, обрезки рельсов и пр.), которые, постепенно остывая, будут подогревать воздух в квартире;
— использовать примусы, переносные газовые печки и пр.;
— установить печку-буржуйку, изготовленную из бочки, или банные и др. печи;
— в качестве топлива использовать любое дерево, сухой навоз, бензин, смешанный с песком, и даже кирпич, намоченный в солярке;
— при отсутствии печки — изготовить спиртовки, камельки, «коптилки», жировые лампы и пр.;
— при использовании открытого огня необходимо быть готовым к тушению пожара и...
опасаться угорания! Синеватые язычки пламени, головокружение, головная боль указывают на выделение угарного газа.

ОПАСНЫЕ ВЕЩИ

Чтобы избежать травм,

НАДО:

— убрать с антресолей и верхних полок шкафов опасные (тяжелые, острые) вещи;
— укрепить запоры на дверцах антресолей и шкафов;
— не вешать над кроватью, постоянно используемыми креслами и стульями книжные и другие полки, тяжелые картины, гравюры и пр.;
— проверить и заменить слабое крепление у полок, люстр, картин и пр.;
— отремонтировать расшатавшиеся стулья, обеденные столы и другую мебель;
— выбирать мебель с наиболее крепким креплением ножек, полок, дверец;
— не загромождать мебелью проходы, особенно ведущие к входной двери.

Если в семье дети,

НАДО:

— выявить опасные для детей (с острыми углами, выступами на высоте глаз) вещи, убрать или обить их поролоном;

— определить места хранения мелких предметов, которые ребенок может проглотить;

— спрятать ножи, ножницы и пр. инструмент;

— убрать в недоступное место спички, зажигалки;

— лекарства хранить в закрывающихся шкафах, в крепко закручивающихся банках;

— не оставлять в доступных местах алкоголь (даже остатки в рюмках), сигареты, табак;

— спрятать средства бытовой химии;

— закрыть розетки. Электроудлинители пропустить за или поверх мебели. Проверить все электроприборы.

ОТКЛЮЧЕНИЕ СИСТЕМ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ

В случае резкого похолодания и слабого нагрева батарей центрального отопления

НАДО:

— тщательно осмотреть квартиру с целью обнаружения путей утечки тепла;

— заделать щели во входной двери. Обить дверь теплоизолирующим материалом. Завесить дверной проем от пола до потолка тканью;

— заделать (заткнуть, заклеить, замазать) щели в окнах изнутри и снаружи. Пространство между рамами заложить тряпками, газетами;

— при сильном холоде — повесить между рамами расправленное одеяло;

— использовать шторы из максимально плотного материала;

— заправить шторы за батареи;

— закрыть вентиляционные отдушины;

— стереть с батарей пыль и удалить краску — они поглощают тепло;

— между батареей и стеной поставить лист железа или картона, оклеенного фольгой. Он будет отражать тепло внутрь комнаты;

— навесить на батарею дополнительный металлический кожух или вставить в торцевые отверстия металлические трубы для увеличения площади теплоотдачи;

— в сильный холод жить всей семьей в одной, небольшой кубатуры, с малым числом окон, комнате;

— спать вместе под одним, сшитым из нескольких одеялом. Так гораздо теплее.

НЕЛЬЗЯ:

— закрывать батареи шторами, так как они не будут пропускать в комнату тепло.

ОТРАВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ЛЕКАРСТВАМИ

Чтобы избежать отравления,

НАДО:

— убирать лекарства в верхние ящики мебели. Закрывать ящики на ключ;
— для лекарств, хранимых в холодильниках, найти закрывающуюся коробку;
— особо опасные лекарства хранить в отдельных, крепко закрывающихся емкостях;
— на опасных лекарствах наклеивать ярлыки с надписью «Яд»;
— лекарства носить в тубах и крепко закручивать пробки;
— убедить детей в плохом вкусе лекарств, например, дав безвредную, но противную таблетку.

НЕЛЬЗЯ:

--оставлять лекарства в легкодоступных местах и в карманах.

П

ПАНИКА--

Наиболее опасное проявление страха. Характеризуется общей растерянностью, смятением, нарастающим ужасом, неадекватными действиями людей, нередко влекущими за собой катастрофические последствия.

Борьба с паникой заключается в:

— исключение предпосылок, провоцирующих коллективный страх. Это то, что называется профилактикой чрезвычайных происшествий и несчастных случаев;
— обучении людей действиям в экстремальных условиях, проведении соответствующих учений. Человек, который знает, что и как делать в чрезвычайных обстоятельствах, панике не подвержен;
— нейтрализации паникеров, вплоть до применения мер физического воздействия;
— выделении лидеров из массы управляемых людей;
— четком формулировании ближайших, направленных на спасение задач;
— разделении массы людей на мелкие, управляемые группы.

ПЕРЕХОД ПО ЛЬДУ

Переход через замерзшие водоемы допускается зимой при толщине льда 4—5 см, осенью — не меньше 10 см.

Наиболее прочен прозрачный лед с синеватым или зеленоватым оттенком. Менее надежен бело-матовый с желтизной. Крайне опасен рыхлый, ноздреватый.

При проламывании льда НАДО:

— избавиться от тяжелых, сковывающих движения вещей;
— выбираться на лед в месте, где произошло падение;
— не терять времени на освобождение от одежды, т.к. в первые минуты, до полного намокания она удерживает человека на поверхности;
— выползать на лед методом «вкручивания», т. е. перекатываясь со спины на живот;
— втыкать в лед острые предметы, подтягиваясь к ним;
— удаляться от полыньи ползком, по собственным следам.

ПИРОТЕХНИКА ПРАЗДНИЧНАЯ

Различные петарды, ракеты и пр. При взрыве праздничной пиротехники дети могут получить ранения, оглохнуть.

Чтобы этого избежать, НАДО:

— по возможности не покупать праздничную пиротехнику;
— понять принцип действия пиротехнических устройств и научить детей обращаться с ними;
— использовать пиротехнику только в вашем присутствии.

НЕЛЬЗЯ:

— использовать пиротехнику, если вы не до конца поняли, как она работает;
— покупать петарды с быстро сгорающими фитилями. Ребенок может не успеть их отбросить;
— приближать пиротехнику к лицу (глазам, ушам);
— пытаться «чинить» и запускать вторично не сработавшую пиротехнику;
— во избежание возникновения пожара не использовать пиротехнику дома.

ПОДГОТОВКА К ПРОНИКНОВЕНИЮ В ЖИЛИЩЕ

Об интересе преступников к вашей квартире могут свидетельствовать:

— любые странные, когда молчат или выясняют, чей это номер, звонки по телефону;
— звонки в дверь незнакомых людей;
— «случайные» разговоры ваших детей с незнакомцами;
— неожиданные поломки замков;
— потеря ключей;
— ложные вызовы в жилконторы, военкоматы и другие учреждения;

— частые встречи с незнакомыми людьми на лестнице и вашей лестничной площадке;
— торчащие из замочной скважины волоски, обломки спичек в щели между дверью и косяком и пр.

ПОДЪЕЗД, ЛЕСТНИЦА

Чтобы избежать падении на лестнице, НАДО:

— отремонтировать перила лестницы, выпрямить деформированные прутья, чтобы сквозь них не пролезли дети;
— починить, выровнять ступеньки;
— убирать мусор, затирать лужи;
— вкрутить на каждом этаже лампочки;
— не носить сумки перед собой, чтобы хорошо видеть лесенки;
— убрать при переноске громоздких вещей коврики у дверей.

НЕЛЬЗЯ:

— сидеть на перилах;
— кататься на перилах;
— свешиваться с перил;
— ставить на перила тяжелые вещи.

ПОДЪЕЗД. ПРОФИЛАКТИКА ПРЕСТУПЛЕНИЙ

Чтобы избежать в подъезде нападения хулиганов, грабителей, насильников,

НАДО:

— укрепить входную дверь или установить металлическую;
— поставить кодовый замок или домофон;
— забить окна, через которые можно залезть в подъезд с козырька;
--закрыть на замок двери, ведущие на чердак и в подвал, через которые также можно проникнуть в подъезд;
— следить, чтобы перед подъездом и в подъезде всегда горел свет;
— услышав вверху шум, голоса, дождаться внизу других, зашедших в подъезд жильцов. Или попросить довести вас до квартиры тех, кто провожал вас до дома;
— нанять консьержку.

НЕЛЬЗЯ:

— позволять собираться в подъезде подросткам;
— подниматься по запасным лестницам (они мало посещаемы, и вам никто не сможет помочь);
— заходить в подъезд с малознакомыми людьми;
— открывать двери незнакомым людям, которые просят вас об этом по домофону;

— вступать в пререкания с шумными компаниями, «отдыхающими» в подъезде. Лучше пройти мимо, никак не реагируя на замечания и оскорбления.

ПОЖАР ЛЕСНОЙ

Низовой пожар обычно возникает в лиственных лесах. Высота пламени доходит до 2—2,5 метра, скорость распространения 0,2—1 км/час. Температура в зоне огня 400—900"С. Верховой пожар характерен для хвойных лесов. Скорость распространения по ветру 20—25 км/час, в безветрие 2—3 км/час. Температура в зоне огня до 1100-С.

НАДО:

— назначать костровых, ответственных за пожарную безопасность;
— малые очаги пожара тушить, забрасывая песком, землей, заливая водой, затаптывая ногами;
— при косвенных признаках пожара оглядеть местность с возвышенной точки, установить очаг и направление распространения пожара;
— отыскать на карте пожаробезопасные места: большие водоемы, скалы, ледники, крупные реки и пр.;
— уходить от пожара только в наветренную сторону, обходя очаг сбоку;
— укрываться от пожара на островах и отмелях озер, оголенных участках болот, ледниках, скалах;
— при приближении пожара смочить одежду и лечь в воду на мелководье;
— защитить дыхательные пути с помощью мокрой ткани;
— открытые участки тела обмотать мокрой тканью;
— избавиться от плавящейся и легковоспламеняющейся одежды.

НЕЛЬЗЯ:

— разводить костры в пожароопасных местах;
— нарушать правила устройства костровища;
— оставлять костры без присмотра дежурных;
— покидать место привала, не убедившись, что костер потушен;
— поджигать лес с целью подачи сигнала бедствия;
— при уходе от пожара останавливаться в местах сомнительной безопасности;
— опасаясь пожара, в степи и пустыне пытаться выжигать пауков на местах ночевок, оставлять костер без присмотра (может залететь и вспыхнуть куст перекати-поля).

ПОЖАР НА ТРАНСПОРТЕ (САМОЛЕТ, ПОЕЗД, СУДНО, МЕТРО, ГОРОДСКОЙ ТРАНСПОРТ)

Находясь на транспортном средстве, НАДО:

— ознакомиться с противопожарными памятками, инструкциями и планами эвакуации;
— выяснить расположение аварийных выходов;
— о запахе дыма немедленно сообщить проводнику, стюардессе, капитану, водителю троллейбуса;
— потушить малый очаг пожара с помощью огнетушителя и подручных средств. В том числе используя воду, взятую из туалетов, и оказавшиеся при вас молоко, минеральную и газированную воду и пр.;
— в движущемся самолете и много вагонном транспорте (ж.д; поезда, электрички, поезда метро) уходить от огня надо в сторону движения, так как набегающий воздух сбивает пламя и ядовитые газы назад;
— защитить дыхательные пути куском мокрого материала;
— двигаться к аварийным и рабочим выходам. При сильной задымленности передвигаться на коленях или ползком;
— открытое пламя преодолевать, набросив на голову одеяло, ткань, одежду;
— эвакуироваться из электротранспорта (ж.д. поезд, троллейбус, трамвай, поезд метро) следует прыжком, не касаясь его металлических частей, так как вагон может оказаться под напряжением;
— при авариях электротранспорта надо опасаться оборванных токонесущих проводов (в метро токоведущей шины по бокам полотна).

НЕЛЬЗЯ:

— перевозить в транспорте легковоспламеняющиеся горючие и взрывчатые вещества;
— курить в не отведенных для этого местах;
— отказываться от участия в пожарных учениях;
— во время пожара провоцировать панику криками «Пожар!», «Спасайтесь!» и пр.;
— тратить время на одевание, сбор вещей;
— надевать синтетическую одежду и обувь;
— распускать волосы;
— при тушении пожара открывать окна и двери, так как приток свежего воздуха может усилить горение;
— выпрыгивать из транспорта до его полной остановки.

ПОЖАР В ЗДАНИИ

При начале пожара НАДО:

— загасить малый очаг пожара с помощью подручных средств —

огнетушителей, песка, брезента, воды и пр.;
— при усилении огня вызвать пожарных;
— покинуть здание. При невозможности выхода через подъезд подняться на крышу;
— защитить дыхательные пути мокрой тканью;
— при уходе из комнаты осмотреть шкафы, пространства под столами и кроватями, где часто прячутся дети;
— при прохождении через горящее помещение: снять плавящуюся и легковоспламеняющуюся одежду, облиться водой, накрыться мокрым одеялом, отдышаться, задержать дыхание, преодолеть помещение бегом;
— при сильной задымленности передвигаться на четвереньках или ползком;
— гасить загоревшуюся одежду, катаясь в ней по земле или закрывая огонь плотной тканью.

НЕЛЬЗЯ:

— пользоваться во время пожара лифтом;
— спускаться по лестнице, держась за перила;
— заходить в горящее помещение, если нет уверенности, что проскочить его можно за несколько десятков секунд.

Если пожар блокировал вас в комнате, НАДО:

— открыть все краны, направив струи воды на пол;
— смочить с двух сторон входные двери и завесить их мокрым одеялом;
— заткнуть щели между косяком, дверью и полом. И только после этого приоткрыть окно;
— выбросить из комнаты на улицу все легковоспламеняющиеся предметы обстановки;
— смочить одежду;
— набрать воду в любые подручные емкости;
— встать у открытого окна, привлекая к себе внимание пожарных.

ПОИСК РАБОТЫ

Включает в себя: профилактику безработицы, освоение новых профессий, умение правильно уйти с работы, психологический настрой на поиск работы, механизм поиска работы, стиль общения при поиске работы, создание рабочего места, закрепление работы.

Для профилактики безработицы НАДО:

— всегда быть готовым к потере работы, что означает ее постоянный поиск и «налаживание контактов»;
— осваивать новые профессии;

— соглашаться на «халтуры» с целью приобретения новых навыков, контактов и, если понравится, превращения «халтуры» в постоянное место работы;
— осваивать какое-нибудь ремесло, вид бизнеса, надомный труд;
— членам семьи работать на разных работах, чтобы не попасть под сокращение всем одновременно;
— создать «фонд безработицы» на случай потери работы и связанных с этим финансовых трудностей.

Для приобретения новых профессий НАДО:

— устраиваясь на курсы, обучающие профессиям: заключить договор, если вам обещают трудоустройство;
— попросить адреса выпускников курсов;
— повстречаться с выпускниками курсов, чтобы узнать перспективы трудоустройства;
— искать учителей на месте своей работы. В их среде вы впоследствии найдете подработки, консультантов и пр.;
— заинтересовывать учителей помощью (хоть даже полы помыть), процентами с будущего заработка, налаживать дружеские отношения;
— вникать в суть профессии, наблюдая за профессионалами на рабочем месте;
— брать самостоятельные работы «по совместительству», отдавая значительную часть заработка учителям за консультации.

НЕЛЬЗЯ:

доверять курсам, обучающим профессии, если они не гарантируют трудоустройство.

При уходе с работы НАДО:

— соблюдать принцип — не навреди;
— довести все дела до конца, оставив о себе хорошее впечатление;
— попытаться найти компромисс, взяв на себя новые обязанности, перейдя па другие должности и пр.;
— перед увольнением набрать побольше документов, подтверждающих ваши специальности, классность, патенты, рацпредложения и пр. ,а также характеристики и рекомендательные письма.
— консультироваться с юристами;
— консультироваться в общественных организациях социальной направленности;
— нанимать адвокатов сообща с такими же, как вы, безработными; действовать вместе дешевле и результативней;
— объясниться с начальством, «шантажируя» его своими юридическими возможностями. Не поможет... обращайтесь в суд;

— сохраните отношения с вашими бывшими коллегами.

НЕЛЬЗЯ:

— высказываться по поводу «подставившего» вас начальства;
— ссориться с коллективом, пусть даже подсидевшим вас.

При поиске работы НАДО:

— начинать искать работу на месте прежней работы, но в иной должности;
— расширительно толковать рамки профессиональных обязанностей;
— в поиск работы внести систему — отмечать, где выбыли, с кем и о чем говорили;
— обрабатывать объявления и специализированные газеты;
— обратиться за помощью к родственникам и знакомым — вплоть до «однополчан» и друзей в пионерской дружине! Иначе толку не будет! периодически напоминать о своей просьбе;
— соглашаться на приработки и сезонные работы с целью расширения возможностей (новые профессии, навыки, знакомые);
— использовать бюро по трудоустройству, коммерческие фирмы по трудоустройству, общественные организации;
— но обязательно заниматься прямым поиском работы, связываясь лично и с помощью переписки с перспективными предприятиями.

НЕЛЬЗЯ:

— искать работу бессистемно и время от времени;
— прекращать поиск в ожидании обещанного места;
— стесняться просить помощи у друзей. Или просить, изображая бодрячка.

Для закрепления работы НАДО:

— повышать свой профессиональный уровень, чтобы вы были нужны больше других;
— осваивать технологии, которые не могут или не хотят осваивать другие. Переучивайтесь;
— монополизируйте вновь поступившие средства производства;
— делайте карьеру. Занимайте ключевые должности;
— при угрозе сокращения затевайте долгосрочные проекты;
— при невозможности использования перечисленных методов пускайте в ход лесть, подхалимаж и пр.;
— выйдите из всех группировок, кроме группировки вашего начальника;
— на новой работе будьте со всеми одинаково вежливыми; избегайте интриг.

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

НЕЛЬЗЯ употреблять в пищу:

— консервы, которые при погружении в воду выпускают пузырьки воздуха или всплывают на поверхность;
— мясо, имеющее зеленоватый оттенок в месте разреза, покрытое слизью;
— мясо, имеющее кислый, затхлый, неприятный запах;
— колбасу, покрытую слизью, пахнущую гнилью, с изменившимся, сероватым цветом фарша;
— рыбу, у которой чешуя покрыта слизью и легко отделяется от мяса, с жабрами, приобретшими серый цвет и покрывшимися слизью, с запавшими мутными глазами, вздутым брюшком и мякотью, легко отделяющейся от костей, рыбу, на которой при нажатии остается вмятина от пальца;
— заплесневелый хлеб, пахнущий кислым.

ПРОНИКНОВЕНИЕ В ЖИЛИЩЕ БЕЗ ПРИМЕНЕНИЯ СИЛЫ

Чтобы преступник не проник в вашу квартиру,

НАДО:

— закрывать двери, даже выходя из квартиры «на минутку» (например, проверить почтовый ящик);
— перед выходом из квартиры осмотреть в глазок лестничную клетку;
— открывая дверь, не задерживаться перед ней;
— не проходить в квартиру (например, на кухню отнести тяжелые сумки), не закрыв дверь;
— уходя, закрывать балкон, окна, форточки, задергивать шторы;
— проверять документы (через глазок) и перепроверять полномочия визитеров, представившихся должностными лицами, звонками в организации, от имени которых они действуют;
— не открывать дверь для проведения обыска без ордера прокурора и понятых (желательно ваших соседей);
— в случае сомнения попросите визитера обратиться к соседям. И проверьте, сделал ли он это;
— незнакомых людей, представившихся дальними родственниками или пришедших от ваших знакомых, проверять, расспрашивая о малоизвестных 4^>актах биографии ваших «общих знакомых»;
— при просьбах передать посылку соседям предложите: оставить посылку в жэке или у других соседей; отнести ее им на работу (дайте адрес) или поднять вам в квартиру с помощью веревки;
— в подозрительных случаях звоните в милицию, стучите в стену соседям или просите о помощи прохожих на улице;
— научите детей не открывать дверь, кто бы и что бы им ни говорил; предусмотрите аварийные (при отключении телефона) каналы связи

ребенка с вами и соседями. Это может быть мобильный телефон, локальная телефонная линия, стук в стену и пр.

НЕЛЬЗЯ:

— забывать в двери ключи;
— впускать в квартиру госслужащих (милиционеров, работников жэка и пр.), не проверив их документов;
— открывать дверь, когда замолчал телефон, потух свет, в глазок ничего не видно;
— открывать дверь, если незнакомые люди принесли известие о смерти ваших близких, просят позвонить или перепеленать ребенка и пр.;
— открывать дверь при криках «Пожар!» и запахе дыма. Немедленно звоните 01!

ПРОНИКНОВЕНИЕ В ЖИЛИЩЕ СИЛОВЫМИ МЕТОДАМИ

В качестве подготовки к отражению атаки преступников НАДО:

— укрепить дверь и косяки;
— установить глазок и задвижку;
— закреплять цепочку с помощью прочных болтов, непосредственно к металлу косяка и двери;
— установить сигнализацию оповещения или отпугивания;
— изготовить дополнительные приспособления для фиксации двери в приоткрытом положении — стопор или вставляемый в отверстие в полу штырь.

При попытках силового проникновения в вашу квартиру НАДО:

— кричать, свистеть, звать на помощь, т.е. производить как можно больше шума;
— подставить под ручку двери швабру или лентяйку;
— набросить на цепочку одежду, чтобы преступник не мог ее перекусить кусачками;
— забаррикадировать входную дверь (например, обрушив шкаф) и дозвониться до милиции или отступить в комнаты;
— забаррикадировать мебелью комнатную дверь и, выбив окно, призвать на помощь прохожих;
— стучать в стены и батареи для привлечения внимания соседей или разбить им окна, бросив с балкона какую-нибудь тяжелую вещь;
— натравить на преступника собаку;
— обесточить квартиру и попытаться спрятаться;
— при угрозе для жизни можно попытаться спуститься на нижерасположенный балкон;

— при отражении атаки преступников применять промышленное и импровизированное оружие (см. «СРЕДСТВА АКТИВНОЙ ЗАЩИТЫ»).

НЕЛЬЗЯ:

— угрожать преступникам;
— перелезать на нижние балконы, если вые перил своего не достаете руками до карниза балкона, расположенного выше;
— выходить из квартиры после прекращения нападения.

ПРОПАЛ РЕБЕНОК

Для поиска ребенка НАДО:

— найти блокнот пропавшего ребенка (в том числе файлы с телефонами в компьютере);
— обзвонить все адреса, где может быть ребенок, — родственников, его друзей и приятелей, спортивные и др. секции;
— выяснить, кто, где и когда последний раз видел пропавшего ребенка;
— сообщить в милицию об исчезновении ребенка;
— привлечь к поискам соседей, ваших и ребенка друзей;
— в квартире оставить «диспетчера на телефоне», который должен продолжать поиски, в том числе обзвонить морги, больницы, бюро несчастных случаев;
— оставить «диспетчера-координатора», который будет координировать работу поисковых групп, помогать им поддерживать связь друг с другом;
— позвонить в ЖЭК с просьбой открыть подвалы и чердаки;
— взять с собой фотографии ребенка, мобильные телефоны, фонарики, топоры для сбивания замков, газовое и пр. оружие;
— разбиться на группы с четким закреплением проверяемых территорий;
— поиск проводить по разрастающейся от двора спирали;
— опрашивать во дворах жильцов. Просить их помочь в поиске.

НЕЛЬЗЯ:

— прекращать поиски, если милиция заверила вас, что справится сама;
— искать бессистемно, мечась от двора к двору;
— посылать друзей пропавшего ребенка на проверку подвалов и чердаков без взрослых.

ПРОТИВОПОЖАРНЫЕ ПРАВИЛА

Во избежание пожара НЕЛЬЗЯ:

— оставлять в доме, где есть дети, легковоспламеняющиеся предметы;

— оставлять без присмотра горящие газовые плиты и электрические чайники, другие электрические приборы, служащие для приготовления пищи и кипячения воды;
— использовать изношенные, перебитые и самодельные электроудлинители;
— нагружать на одну розетку несколько электрических приборов, суммарная мощность которых превышает 1,5 киловатта;
— применять в электропробках и предохранителях самодельные проволочные «жучки»;
— использовать в пластиковых лампах и абажурах электролампочки большей, чем указано в техническом паспорте, мощности;
— накрывать или оборачивать электролампы газетами или тканью;
— располагать нагревательные приборы вблизи штор, накидок, развешенной одежды, стен, оклеенных обоями, и пр.;
— курить, лежа в постели;
— сушить белье, разогревать мастики и т.п. бытовую химию над огнем или в любых других целях использовать в квартире открытый огонь;
— загромождать пожарные выходы;
— закрывать пожарные двери и люки в лоджиях и на балконах верхних этажей.

ПУРГА

Если пурга застала вас в лесу, поле, НАДО:

— немедленно прекратить движение;
— покинуть возвышенности и воронкообразные ущелья;
— построить из еловых лап или снега надежное убежище в лавинобезопасном месте;
— максимально утеплиться. Застегнуть одежду. Надеть капюшон;
— во время пурги ни в коем случае не покидать убежища. А если выходить из него, то только на веревочной страховке;
— иметь в убежище инструмент для откапывания входа;
— пережидать пургу, сколько бы она ни продолжалась.

НЕЛЬЗЯ:

— пытаться пережидать пургу «на ногах», без сооружения убежищ;
— пытаться дойти до населенных пунктов;
— спать.

Если пурга застала вас в автомобиле, НАДО:

— сориентировать машину радиатором на ветер;
— зафиксировать направление на ближайший населенный пункт;
— вбить возле машины высокий шест-метку на случай ее засыпания;
— максимально утеплиться;

— заранее достать из багажника предположительно нужные вещи;
— экономить горючее;
— периодически открывать дверцу, не давая снегу ее засыпать.

НЕЛЬЗЯ:

— выходить из машины без страховки;
— часто пользоваться печкой при нехватке горючего;
— часто включать свет, подсаживая аккумулятор;
— включать двигатель в занесенном автомобиле, что смертельно опасно из-за концентрации в салоне угарного газа!

С

СЕЛЬ

Грязекаменные потоки, возникающие при прорывах плотин и оползнях в горной местности.

Признаком повышенной селевой опасности могут служить: обильное и длительное выпадение осадков, интенсивное таяние снегов, резкое замутнение воды в реках, усиление шума реки от перекатывающихся по ее дну камней.

При селевой опасности следует подняться на возвышенные точки рельефа и переждать стихию. Особенно опасно оставаться в поймах рек и под природными каменными плотинами-завалами, за которыми накапливается вода.

СЛЕЗОТОЧИВЫЕ СРЕДСТВА

Сегодня наиболее распространены аэрозольные баллончики, патроны к газовому оружию, заполненные газами «Сэ-Эс», «Си-Эн», перцовыми вытяжками и пр. Слезоточивые вещества (лакриматоры) действуют на глаза и верхние дыхательные пути, вызывая сильный конъюнктивит, жжение и боль в глазах, обильное слезотечение, выделения из носа, кашель, чихание, боль в груди. При сильной концентрации возможны кровотечения из носа, крапивные высыпания на коже, в тяжелых случаях — потеря сознания.

При нападении с применением слезоточивых веществ

НАДО:

— плотно закрыть глаза;
— задержать дыхание;
— выйти из зоны действия аэрозольного облака;
— закрыть лицо куском мокрой ткани, шарфом, рукавом и пр.;
— смыть аэрозоль с тела сильной струёй воды, органическим растворителем, спиртом. —— глаза промыть под струёй воды.

НЕЛЬЗЯ:

— пытаться стирать аэрозоль с кожи и особенно глаз. Это лишь усилит его поражающее действие.

СРЕДСТВА АКТИВНОЙ ЗАЩИТЫ. ПРОМЫШЛЕННЫЕ

— Огнестрельное оружие. С точки зрения дальнейшего следствия предпочтительней гладкоствольные охотничьи ружья. Стрелять следует в ноги и руки, лишь в крайнем случае — па поражение. Электрошоке?. Кратковременно парализует преступника низкоамперным электроразрядом силой 40—80 тысяч вольт. Надо включить и ткнуть в какую-нибудь из открытых частей тела. Недостаток — необходимость приблизиться к преступнику вплотную.

— Газовые баллончики слезоточивого и раздражающего действия. Наиболее предпочтительны баллончики серии «Резеда», «Кобра» и «Скорпион». Выпускать газ следует короткими (2—3 секунды) нажатиями.

— Газовые баллончики нельзя применять в закрытых помещениях. Малоэффективны в дождливую и ветреную погоду.

— Газовое оружие. Опасны выстрелы с близкого расстояния в лицо человеку или в себя.

—Устройство дозированного распыления «УДАР». Пятизарядное огнестрельное приспособление для разбрызгивания слезоточивых газов. В отличие от газового оружия не требует получения разрешения в милиции.

— Оружие с резиновыми пулями. Другое название — нелетальное оружие. Огнестрельное оружие, имеющее крупный до 16 и более калибр. Стреляет резиновыми пулями на расстояние 10 и более метров. Имеет мощный «нокаутирующий» удар.

— Светошумовые гранаты. Оглушают и ослепляют преступника.

— Сигнализаторы. К ним относятся карманные сирены и стробоскопы. Карманные сирены отпугивают преступника сильным звуком.

— Стробоскопы ослепляют мощным (1500 ватт) светом.

СРЕДСТВА АКТИВНОЙ ЗАЩИТЫ. ИМПРОВИЗИРОВАННЫЕ

Любые подручные средства, которыми можно нанести преступнику телесные повреждения — пиротехника (ракеты, взрывпакеты, фальшфейеры), топоры и кухонные топорики, молотки, ножи, кислоты, раскаленные сковородки и утюги, кипяток.

Т

ТЕРРОРИЗМ. ПРОФИЛАКТИКА

В целях предотвращения взрывов жилых домов

НАДО:

— установить на чердаках и подвалах прочные двери. Навесить на них замки;

— укрепить подъездные двери, поставить домофоны;

— проверить все пустующие помещения в доме;
— осмотреть и по возможности убрать машины, стоящие во дворе дома;
— познакомиться с жильцами, снимающими квартиры в вашем доме. О подозрительных личностях сообщить участковому инспектору;
— попросить жильцов дома часто бывающих во дворе, обращать внимание на незнакомых людей , расспрашивать их, проверять документы;
— следует опасаться посылок и писем, где неправильно написана ваша фамилия, посылки без обратного адреса или с обратным адресом, который вам неизвестен;
— любые подозрительные люди во дворе и любые странные события должны обращать на себя внимание жильцов дома.

Для предотвращения взрыва НАДО:

— избегать посещать места скопления людей — рынки, стадионы, вокзалы, зрелищные мероприятия и пр.;
— не приближаться к оставленным в людных местах подозрительным предметам; незамедлительно сообщать о своих находках в милицию или ФСБ;
— останавливать людей, пытающихся проверить содержимое оставленных сумок, свертков и пр. Или быстро отходить от них;
— не поднимать самим и научить детей не поднимать найденные на улице мелкие вещи — свистки, авторучки, портсигары, игрушки и пр., так как очень часто террористы камуфлируют в них бомбы;
— при угрозе взрыва занять наиболее безопасное место — спрятаться за стену, колонну и пр. Отодвинуться за спины стоящих вблизи взрывного устройства людей;
— после взрыва — избегать мест, где возможно образование заторов.
— верхнюю одежду снимать на лестничной клетке;
— созвониться со спасательными службами, сообщив о себе. Или повесить с наружной стороны двери записку;
— перед едой тщательно мыть руки и лицо, полоскать рот водой с содой;
— употреблять только консервированную пищу, домашние компоты и минеральную и газированную воду из бутылок.

НЕЛЬЗЯ:

— до выяснения характера аварии пользоваться открытым огнем и электричеством;
— устраивать убежища в погребах и подвалах, так как многие газы тяжелее воздуха;
— выпускать на улицу собак и кошек;

— есть собранные с огородов, попавших в зону поражения, овощи и фрукты;
— пить воду из открытых источников, колодцев и водопровода;
— покупать еду, продающуюся на открытом воздухе, так как на ней могла осесть ядовитая пыль.

ТОЛПА

Представляет серьезную опасность как для людей, составляющих ее, так и для окружающих. Для человека в толпе характерны: пониженные самоконтроль и самокритика, асоциальность, агрессивность и пр. Наиболее опасны политизированные толпы. Толпа, впавшая в панику, равна стихийному бедствию.

При приближении толпы НАДО:

— быстро уйти в боковые улицы и переулки, в том числе через проходные дворы;
— зайти в подъезды и подняться на крыши домов;
— если подъезды закрыты, разбить окна первых этажей и зайти в подъезды через квартиры;
— в крайнем случае забраться на козырьки капитальных строений, другие устойчивые возвышения.

НЕЛЬЗЯ:

— убегать от толпы в сторону ее движения;
— уходить в тупиковые, сужающиеся и перекопанные улицы.

В движущейся толпе НАДО:

— избегать мест соприкосновения толпы со строениями. Особенно опасны витрины, ограждения, водосточные трубы;
— плыть в общем направлении, стараясь устоять на ногах;
— снять шарфы, галстуки, цепочки, очки;
— затянуть пояса, ремни, намертво завязать шнурки.

НЕЛЬЗЯ:

— пытаться оказывать сопротивление;
— хвататься за неподвижные предметы, тем более прижиматься к ним;
— нагибаться, поправлять обувь, поднимать потерянные вещи; падение в толпе равно смерти!

В спрессованной толпе НАДО:

— избавиться от объемных вещей и предметов в карманах;
— защитить грудную клетку руками;
— поднять детей над толпой.

НЕЛЬЗЯ:

— поднимать руки над головой, так как можно погибнуть от сдавливания грудной клетки;

— опускать руки вниз, т.к. их будет невозможно вытащить.

В толпе, находящейся в помещении, НАДО:

— снять украшения, галстуки, шарфы, завязать обувь на узлы;
— воспользоваться запасным выходом;
— избегать мест наибольшего давления — сужений, выступов, тупиков.

НЕЛЬЗЯ:

— вливаться в толпу сбоку;
— нагибаться, поднимать с пола обороненные предметы.

У

УГАРНЫЙ ГАЗ

Выделяется при неполном сгорании топлива в печках, при работе двигателей внутреннего сгорания.

В закрытых непроветриваемых помещениях представляет смертельную опасность. Признаки угорания: неприятные ощущения в области сердца, боли в груди, головокружение, слабость, тошнота, иногда рвота, шум в ушах, сухой кашель, слезотечение.

Необходимо погасить открытый огонь, проветрить помещение, вынести пострадавших на воздух, дать понюхать нашатырь, при сильном отравлении проводить меры реанимации.

УГОЛОВНО-ПРОЦЕССУАЛЬНОЕ ЗАДЕРЖАНИЕ

Допускается, если вас застигли при совершении преступления или сразу после него, если очевидцы прямо укажут на вас, как на преступника, если в вашем жилище и на вас будут обнаружены явные следы преступления, если не установлена ваша личность или вы пытались бежать.

НАДО:

— в протоколе задержания указать статью, по которой вас задержали. Указать время задержания. Запомнить фамилии и адреса понятых;
— требовать адвоката;
— при обнаружении подброшенных вещественных доказательств — зафиксировать в протоколе обыска ваш отказ от них, написать жалобу на имя прокурора.

НЕЛЬЗЯ:

— сопротивляться обыску, фотографированию, снятию отпечатков пальцев;
— дотрагиваться до подброшенных вещевых доказательств;
— оказывать физическое сопротивление, оскорблять работников милиции.

УГОН АВТОТРАНСПОРТА

Чтобы вашу машину не угнали, НАДО:

— установить сигнализацию;
— не оставлять ключи в замке, отлучаясь даже на «минуточку»;
— оставляя на стоянке машину, проверять, закрыты ли двери, стекла, капот, багажник;
— убрать вещи, привлекающие внимание вора;
— на ночь оставлять машину на охраняемой стоянке;
— оставляя машину надолго, снять аккумулятор и часть электрооборудования.

Чтобы вашу машину не захватили преступники,

НАДО:

— на стоянках, в том числе в пробках — поднимать стекла на дверцах;
— подходя к машине, приготовить ключи заранее;
— останавливая ее голосующим на дороге людям — проехать на 50—100 метров дальше и внимательно осмотреться;
— одиноких пассажиров усаживать на переднее сиденье, чтобы видеть их;
— остановившись, разговаривать через приоткрытое стекло правой дверцы. Ногу держать на педали газа;
— так же поступать в случаях ДТП. Если есть мобильный телефон — связаться с госавтоинспекцией;
— можно, чтобы не пускать в салон неизвестных и не выходить из машины, предложить поместить пострадавшего в багажник;
— если дорогу перегородила толпа людей — напугайте их резкими поворотами;
— перегородившие дорогу автомобили надо сбивать с дороги скользящими ударами в первую треть передней либо задней части корпуса.

При захвате машины:

— не останавливайтесь! Пока вы за рулем, вас не тронут;
— нарушайте правила дорожного движения, привлекая к себе внимание инспекторов госавтоинспекции;
— ударьте чужую машину, разбейте бампером витрину магазина, поставленного на сигнализацию, выпрыгните из машины на ходу, усыпив бдительность преступников, при угрозе жизни — въезжайте в столб, предварительно приготовившись к удару. После удара попытайтесь завладеть оружием или скрыться; раненые бандиты вряд ли будут преследовать вас.

НЕЛЬЗЯ:

— подвозить мужчин или больше двух пассажиров одновременно;
— подвозить пассажиров за город и в незнакомые места города;

— выходить из машины, когда вас оскорбляют для «выяснения отношений». Вас могут выманивать из салона специально.

УГОН САМОЛЕТА

При угоне самолета НАДО:

— беспрекословно исполнять приказы угонщиков;
— не выделяться из массы других пассажиров;
— при выстрелах и взрывах сесть на пол, закрыть голову руками;
— при применении слезоточивых веществ — закрыть глаза, защитить дыхательные пути мокрой тканью;
— исполнять приказы группы захвата при освобождении;
— после освобождения покидать самолет в указанном порядке.

НЕЛЬЗЯ:

— оказывать физическое сопротивление угонщикам;
— демонстрировать свое отношение к преступникам;
— вставать, брать вещи, открывать сумки, лезть в карманы без согласования с угонщиками;
— во время боевых действий вскакивать, пытаться убежать;
— пытаться помогать группе захвата без их приказа;
— тереть глаза и лицо при применении слезоточивых средств.

УЛИЧНОЕ ВОРОВСТВО

Чтобы вас не обокрали на улице, НАДО:

— стараться избегать мест скопления людей, где карманники встречаются чаще всего;
— в местах скопления людей избегать заторов и других «толкучек»;
— собираясь за покупками, брать с собой столько денег, сколько вам необходимо для покупок;
— носить деньги во внутренних, застегивающихся карманах;
— предпочтительней брать только деньги, без кошелька. Деньги менее заметны и вытащить их из кармана труднее;
— рассортировать деньги по достоинству, чтобы, покупая дешевые вещи, не вытаскивать крупные купюры;
— хранить кошелек в среднем отделе сумочек;
— перевесить сумочку вперед, чтобы видеть ее;
— предпочитать сумки с защитным (сплетенным из металлической проволоки) слоем;
— настораживаться и защищать деньги, если вас вдруг стали толкать и наступать на ноги;
— помнить, что воры часто «разыгрывают спектакли», чтобы отвлечь ваше внимание от кошелька. Будьте внимательны, когда вас о чем-то спрашивают, что-нибудь просят или что-то предлагают.

НЕЛЬЗЯ:

— брать с собой все деньги;
— засовывать кошелек в задний (на воровском жаргоне «чужой») карман и карманы верхней одежды;
— проверять наличие денег, трогая себя за карман;
— укладывать кошелек в сумки, предназначенные для продуктов. Особенно опасны прозрачные полиэтиленовые пакеты.

УЛИЧНЫЕ ОПАСНОСТИ

Чтобы избежать несчастного случая на улице,

НАДО:

— передвигаться по внешней стороне тротуаров, чтобы не попасть под удар упавших сосулек, деталей здания (кирпичей, лепнины и пр.), обломков рекламных щитов, цветочных горшков и пр.;
— услышав предупреждающий крик, быстро отпрыгнуть от дома или прижаться вплотную к стене. Голову защитить сумкой или руками;
— обходить и объезжать на велосипеде крышки канализационных, связи и др. люков. Ставить их на место;
— обходить места, где над асфальтом или грунтом поднимается пар: в этом месте могут быть промыты водой подземные полости. Провалившись в них, вы погибнете от ожогов;
— выполняйте правила дорожного движения. Наибольшее число смертельных несчастных случаев на улице «дают» ДТП.

НЕЛЬЗЯ:

— наступать на крышки люков;
— спускаться в колодцы и подземные коммуникации, так как там могут скапливаться смертельно опасные газы;
— переходить строительные траншеи и ямы по случайным тропинкам и импровизированным мосткам. Особенно если ямы заполнены водой.

УРАГАН (СМЕРЧ. ШТОРМ)

Если ураган застал вас на природе, НАДО:

— как можно быстрее укрыться в защищенных от ветра местах — за монолитными препятствиями, в густолесье;
— предпочитать деревья одинаковой высоты;
— отойти от отдельно стоящих деревьев;
— найти любое углубление — овраг, ров, яму, кювет дороги и т. п., лечь на его дно, плотно прижаться к земле, закрыв руками голову;
— свободную одежду застегнуть на все пуговицы и в нескольких местах обвязать вокруг тела, чтобы она не создавала дополнительной парусности.

НЕЛЬЗЯ:

— прятаться за выступающими над верхней границей леса деревьями.

Находясь в доме, НАДО:

— укрепить все хозяйственные предметы, находящиеся во дворе, чтобы их не сорвало порывами ветра;
— сараи и другие ветхие постройки надо перевязать и закрепить, например с помощью вбитых в землю кольев;
— окна, слуховые окна с наветренной стороны необходимо закрыть ставнями;
— вентиляционные отдушины закрыть;
— окна и двери с подветренной стороны — приоткрыть и надежно зафиксировать их в таком положении;
— электричество отключить;
— создать запас питьевой воды, продуктов питания;
— при ураганах катастрофической силы — прятаться в убежищах, подвалах, подполье;
— ветхое жилье лучше покинуть, спрятавшись в выкопанном во дворе окопчике-траншее, расположенном в удалении от стен, столбов электропередачи и других сооружений.

НЕЛЬЗЯ:

— прятаться и прятать вещи в щитовых деревянных сараях, так как они могут не выдержать напора стихии.

Находясь в городе, НАДО:

— в ожидании урагана закрепить на балконах и в лоджиях легкие и объемные вещи;
— оклеить стекла снаружи толстой бумагой;
— отогнать от деревьев и ветхих строений машины;
— запастись на несколько дней водой и продуктами;
— избегать магистральных улиц;
— спрятаться в подземный переход или залечь в любую, встретившуюся на пути яму, по возможности чем-нибудь прикрывшись;
— находиться в коридоре возле ванной двери или в ванной комнате;
— при «раскачке» дома или появлении трещин бежать на улицу или встать в дверной проем или в углу, образуемом двумя капитальными стенами.

НЕЛЬЗЯ:

— стоять возле рекламных щитов, торговых палаток, стеклянных витрин и пр.;
— находиться на и вблизи эстакад, линий электропередачи, трубопроводов;

— стоять вблизи окон и входных дверей.

УТОПАЮЩИЙ. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Для помощи тонущему человеку НАДО:

—быстро найти лодку или плавучие предметы (доску серфинга, автомобильную камеру, надувной круг, пластиковые бутылки и пр.). В лодку взять веревку;

— попросить людей вызвать «Скорую помощь»;

— без плавсредств подплывать к утопающему вдвоем-втроем;

— крикнуть утопающему, чтобы он не хватался за вас, подплыть сзади, обхватить рукой вокруг шеи и плыть с ним к берегу;

— если утопающий тянет вас ко дну, оглушить его ударом или нырнуть поглубже и тогда он отпустит вас. В этом случае утопающего лучше транспортировать, ухватив за волосы;

когда человек утонул раньше, чем вы до него доплыли, следует по координатам на берегу запомнить это место и, ныряя, найти тонущего;

— вытащив пострадавшего из воды, необходимо быстро очистить ему ротовую полость, положив животом на колено, выдавить из легких воду и начать реанимационные мероприятия.

УТОПЛЕНИЕ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЕМАХ

Для того чтобы избежать несчастного случая на воде,

НАДО:

— пользоваться оборудованными пляжами. И, если их нет, определить постоянное место для купания, проверив его с точки зрения безопасности;

— научиться плавать;

— перед тем как совершать дальние заплывы — научиться отдыхать на воде, лежа на спине и «поплавком».

НЕЛЬЗЯ:

— прыгать с обрывов и случайных вышек, не проверив дно;

— заплывать за буйки или пытаться переплывать водоемы; , выплывать на судоходный фарватер;

—купаться в нетрезвом виде;

— устраивать в воде опасные игры (подныривать, хватать за ноги и руки);

— долго купаться в холодной воде;

— далеко отплывать от берега на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать;

— находясь на лодках, опасно — пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле

шлюзов, плотин, дноуглубительных снарядов, посреди фарватера реки.

Отдельные НЕЛЬЗЯ, касающиеся детей:

— нельзя оставлять детей без присмотра возле воды;
— разрешать купаться в незнакомых местах, тем более прыгать с обрывов;
— разрешать далеко заплывать;
— заходить в воду без надувных кругов и дальше чем по пояс, если ребенок не умеет плавать.

УТОПЛЕНИЕ В ЕМКОСТЯХ ДЛЯ ВОДЫ - КОЛОДЦАХ, ЯМАХ

Чаще всего в емкостях для воды (баках, бочках, бассейнах) тонут малолетние дети.

Чтобы ребенок не утонул, НАДО:

— закрыть крышками колодцы;
— закрыть емкости для воды (баки, бочки);
— убрать от баков лестницы;
— делать лестницы такой длины, чтобы ребенок не мог с них залезть на бак;
— установить внутри баков ступеньки, чтобы упавший ребенок мог по ним выбраться;
— проверить, чтобы бак не стоял возле строений, с которых на него можно забраться;
— огородить строительные траншеи и ямы, заполненные водой; запретить детям пользоваться случайными тропинками и импровизированными мостками, проложенными через траншеи и котлованы;
— научить ребенка плавать.

X

ХОЛОД В ЖИЛИЩЕ

Для утепления жилища при отключении тепла НАДО:

— утеплить дверь и окна;
— навесить перед дверью и между оконными рамами одеяло;
— поднять шторы над батареями;
— закрыть решетки-вентиляции;
— установить между стеной и батареей центрального отопления (если они греют) металлический лист-отражатель;
— навесить на батареи -металлические кожуха для увеличения площади теплоотдачи;
— переселиться всей семьей в одну комнату;
— создать комнату-«термос» в помещении без окон.

Для активного обогрева жилища НАДО:
— нагревать на газе и примусах массивные и объемные металлические предметы;
— обернуть электролампочки металлической фольгой;
— изготовить печку-буржуйку;
— использовать в качестве топлива дерево, макулатуру, пластмассу, песок, пропитанный бензином, кирпич, вымоченный несколько часов в солярке, высохший помет животных и пр.

Ч

ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ В ГОРОДЕ

В городе, где объявлено чрезвычайное положение,

НАДО:
— своевременно изучать приказы комендатуры и других силовых учреждений;
— соблюдать комендантский час и другие меры ограничительного свойства;
— установить контакт с ближайшим воинским формированием;
— объединиться с жильцами дома в дружину взаимопомощи;
— приготовить запасы воды и продуктов;
— упаковать самые ценные вещи, документы в удобную для переноса тару. Быть готовым к быстрой эвакуации.

НЕЛЬЗЯ:
— ходить по улицам во время комендантского часа или в запретных районах;
— приобретать и хранить оружие и боеприпасы;
— включать ночью свет при не зашторенных окнах;
— распространять и поддерживать непроверенные слухи.

Э

ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

С целью профилактики поражении электрическим током

НЕЛЬЗЯ:
— ходить по земле, держа в руках включенные в сеть электроприборы. Особенно опасно ходить босиком по влажной почве;
— привязывать бельевые веревки к водосточным трубам, расположенным под электролиниями;
— работать с радио- и телевизионными антеннами, установленными на крыше вблизи электролиний;
— использовать садовый инвентарь в местах, где электролинии приближены к деревьям;

— снимать с линий электропередачи планеры, воздушные змеи и другие зацепившиеся за провода предметы;
— вести строительные и другие работы под линиями электропередачи;
— вбивать гвозди в стену в месте, где может располагаться скрытая проводка. Смертельно — опасно в этот момент заземляться на батареи центрального отопления, водопровод;
— сверлить стены в местах возможной электропроводки;
— красить, белить, мыть стены с наружной или скрытой проводкой, находящейся под напряжением;
— работать с включенными электроприборами вблизи батарей или водопровода;
— работать с электроприборами, менять лампочки, стоя на ванне;
— работать с неисправными электроприборами;
— ремонтировать не обесточенные электроприборы;

— останавливаться под линиями высоковольтной передачи;
— входить в электрощитовые и другие электротехнические помещения;
— браться за оборванные висящие и лежащие на земле провода.

Я

ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ

Аконит
Белена
Белладонна
Белокрыльник болотный
Болиголов крапчатый
Вех ядовитый (цикута)
Волчье лыко
Вороний глаз
Дурман
Паслен сладко-горький
Бледная поганка
Мухомор красный

ЯДОВИТЫЕ ЗМЕИ

На территории бывшего Советского Союза обитает 14 видов ядовитых змей. Наиболее опасны из них кобры, гюрзы, эфы.

Чтобы избежать встречи со змеей, НАДО:

— быть осторожным при осмотре нор грызунов, расщелин в скалах, среди каменных и глинобитных руин, в полуразвалившихся таежных избушках;
— определять места обитания змей по «выползкам» (остаткам шкурок

после линьки), мертвым птицам возле водоисточников, следам на песке;
— в степных и пустынных районах передвигаться в светлое время суток (если, конечно, вы не ограничены в воде: ни одна кобра в пустыне не сравнится с солнцем!), избегать затененных мест;
— в сумерки и ночью не бегать, чтобы змея имела возможность уйти с вашей дороги;
— в змееопасных местах ходить в высокой обуви, штанины заправлять в ботинки с большим напуском, использовать для защиты ног бахилы;
— при быстром движении держать впереди себя палку;
— при встрече со змеей остановиться и медленно отступить назад.

При укусе змеи НАДО:

— обеспечить пострадавшему полный покой в горизонтальном положении;
— в первые секунды после укуса раскрыть ранку надавливанием пальцев, высасывать яд, сплевывая слюну, в течение 15 мин.;
— ранку продезинфицировать, наложить стерильную повязку;
— иммобилизовать конечность. Ограничить пострадавшего в движениях;
— давать пострадавшему обильное питье;
— доставить на носилках в ближайшее медицинское учреждение;
— ввести противозмеиную сыворотку в область спины не позднее 30 минут после укуса;
— быть готовым к реанимационным мероприятиям.

НЕЛЬЗЯ:

— разрешать пострадавшему самостоятельно двигаться;
— разрезать место укуса или вырезать пораженный участок;
— прижигать рану раскаленными предметами, головешками, порохом;
— накладывать жгуты выше места укуса;
— принимать алкоголь. Алкоголь усиливает действие яда;
— пить кофе и другие возбуждающие средства.

(Ильичев А.А. Большая энциклопедия городского выживания. М.,2000. С.534-573)

Приложение 1

ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ. РАСТЕНИЯ. ЖИВОТНЫЕ

1. ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ

В мире насчитывается около 100000 видов грибов, но большинство из них - микроскопического размера. Крупных же всего около 6500. В СНГ имеют распространение около 2000 шляпочных грибов, из которых не менее 300 считаются съедобными. Хотя, в разных странах жители придерживаются разного мнения о съедобности грибов. К примеру, большинство людей в восточной Европе с удовольствием ест сыроежки, а во Франции и Германии их зачастую относят к поганкам. В Швейцарии люди не собирают белые грибы, а мусульманам есть грибы запрещает Коран, объявляя это тяжким грехом.

Первое описание грибов было сделано в 4 в до н.э. Теофрастом, а через 5 столетий Плиний-старший классифицировал их на съедобные и ядовитые.

Грибы издревле порождали множество поверий и легенд, поскольку появлялись, словно бы на пустом месте, и росли кругами правильной формы, а внутри этого круга трава засыхала, будто ее кто-то заколдовал. В Белоруссии говорили, что в таком месте зарыт заколдованный клад, в Голландии -«здесь черти сбивали масло», в Германии - «тут плясали ведьмы», в Скандинавии - «это место сборищ эльфов».

Грибы, содержащие наркотические вещества, издавна использовали для языческих культов американские жрецы и шаманы Севера. Индейцы из древних мексиканских племен употребляли грибы в пищу во время ритуальных обрядов, называя такие грибы «теонанатакл». Сибирские шаманы ели сушеные шляпки некоторых грибов или готовили из них отвар на воде или молоке, а через полчаса у них наступало особое состояние, переходящее в приятные сны со зрительными галлюцинациями.

Под действием наркотика человек проникал в тайны вселенной и свое прошлое. У скандинавов воины-берсеркеры перед сражениями как следует наедались отвара из мухоморов и пропитывали им край щита для дальнейшего «поддержания эффекта». Под его воздействием, в состоянии исступления, они рвали на себе металлические кольчуги, а в бою совсем не чувствовали боли и страха, продолжая сражаться даже после смертельных, казалось бы, ранений,

чем и повергали противника в мистический ужас.

Все грибы имеют различную форму и окраску, и хоть опасных грибов среди них не так уж и много, лучше вообще не собирать те грибы, в съедобности которых вы имеете хоть какое-нибудь сомнение

Бледная поганка

Бледная поганка имеет шляпку (до 15 см в диаметре) белого, зеленоватого или зеленовато-оливкого цвета с хлопьевидными остатками кожи наверху. Пахнет нормальным грибным запахом. Ножка у основания вздута и покрыта мешковидной оберткой светлого цвета. Молодые грибы как бы окутаны светлой пленкой. Поганка похожа на шампиньон или зеленую сыроежку, но у сыроежек и шампиньонов отсутствует вздутая ножка и покрытие, а пластинки очень хрупкие.

По действию яд бледной поганки сильнее змеиного, а для смертельной дозы достаточно даже одного гриба массой в 30 грамм. Поганка содержит такие ядовитые вещества, как фаллин, фаллоидин и амантин. Ни сушка, ни засолка, ни отваривание не нейтрализует действие яда, за исключением уксусного маринада, в котором они немного теряют свою ядовитость. Отравиться можно даже ее пыльцой.

После 6-12 часов после употребления поганки появляются явные признаки: сильные боли в животе, рвота, понос, падение давления, онемение конечностей. Смерть наступает через 5-10 дней, в сильных мучениях. Обычно, даже при современной диагностике и внушительном арсенале врачей, в 90% случаев отравления бледной поганкой наступает смерть. В свое время Агриппина, мать будущего императора Нерона, отравила Клавдия именно поганками. Так же печально, не без помощи ядовитых грибов, окончили свои дни французский король Карл VI, император Иовиан и папа Климент VII.

Поганка наиболее ядовита в жаркие месяцы. Растет она летом и осенью в лиственных лесах Центральной Европы, иногда в хвойных. Встречается в Северной и Южной Америке, Китае, Японии, Новой Зеландии и Азии.

Мухомор вонючий

Мухомор вонючий имеет коническую белую шляпку (до 7 см в диаметре), вверху слабожелтую, немного слизистую. Ножка светлая, мохнатая, кольцо - белое. Вонючий мухомор неприятно пахнет, при употреблении вызывает смерть.

Растет в лиственных лесах предгорий и горных районах, чаще под березой, буком или дубом, гораздо реже под елью.

При отравлении мухоморами, которые содержат ядовитые

циклопептиды, первые признаки отравления появляются через 2 суток. Все начинается с рвоты, обильного мочевыделения, сильного поноса, жажды и судорог. Где-то через 3 дня наступает пе-Ьиод облегчения, который обманчив, и вскоре он сменяется появлением желтухи, которая приводит к смерти.

Мухомор поганковидный

Поганковидный мухомор имеет шляпку лимонного оттенка (до 10 см t диаметре) с крупными грязно-белыми лоскутами кожицы. Его запах напоминает запах старого проросшего картофеля. Ножка у основания вздутая, с желтым кольцом. Ядовит благодаря содержащемуся в нем веществу буфотенину. Встречается с июля по ноябрь в хвойных и лиственных весах, на холмах и низинах. Широко распространен в Европе, реже в Азии, Америке, Южной Африке.

Мухомор серый

Серый мухомор (пантерный) имеет полушаровидную 1и колокольчатую серо-бурую шляпку (до 10 см в диаметре) с белыми хлопьями, расположенными кругами. Ножка у основания вздутая, с белой оторочкой, и в верхней части ножки имеется белое кольцо.

Как и при отравлении красным мухомором, первые признаки похожи на алкогольное опьянение. Мухомор пантерный встречается на всем умеренном поясе северного полушария с июля до октября, предпочитая песчаные почвы.

Мухомор красный

Красный мухомор обладает шаровидной, выпуклой вверху шляпкой с белыми хлопьями. Ножка в верхней части имеет пленку, а внизу утолщение. Белые хлопья со шляпки могут быть смыты, и тогда его принимают за красную сыроежку, хотя у сыроежки нет кольца под шляпкой и утолщения внизу ножки.

Созревает в июне-октябре. Летом и осенью широко встречается во всем умеренном поясе северного полушария, во всех лесах, чаще хвойных.

Мухомор порфировый

Мухомор порфировый имеет шляпку до 10 см в диаметре, фиолетового или пурпурно-серого цвета, с запахом сырости. Смертельно опасен из-за ядовитого вещества буфотенина, которое у некоторых людей вызывает сильнейшее отравление. Изредка на шляпке могут быть крупные грязно-белые лоскутки. Ножка сплошная, расширяющаяся к основанию, с тонким буроватым кольцом.

В США порфировый мухомор не считается ядовитым, а в Европе его относят к числу слабоядовитых.

Встречается в Северной Америке, Северной Африке, Японии и

Европе, летом и осенью — лишь на кислых почвах под березой, елью или сосной.

Ложные опята

Ложные опята бывают серно-желтыми и кирпично-красными. Нередко они растут на одном пне с летними опятами, поэтому нужно быть особенно внимательными, отличая их по цвету пластинок. У летнего, зимнего и осеннего опенка пластинки всегда кремовые, белые и не темнеющие. А у серно-желтого пластинки серно-желтые, у кирпично-красного - беловато-кремовые, они быстро темнеют и тогда становятся лиловато-бурыми, либо черновато-оливковыми.

После употребления вызывают желудочные и кишечные колики и делают горькой любую пищу.

Растут на пнях, корнях и стволах деревьев большими пучками, с весны до поздней осени. Часто встречаются в Европе, Азии, Северной Америке и Северной Африке, реже в Австралии и на юге Африки.

Желчный гриб

Желчный гриб - двойник белого гриба. Достаточно разрезать мякоть желчного гриба - и она сразу розовеет, что не скажешь о белом грибе. К тому же, желчный гриб очень горький на вкус. Он не ядовит, но из-за того, что слишком горек, в пищу не годится.

С лета идо конца осени растет в хвойных лесах, под соснами и под елями, реже на гнилых стволах упавших деревьев.

Распространен во всем умеренном поясе северного полушария, в Австралии, Новой Зеландии и в Южной Америке.

Сатанинский гриб

Сатанинский (чертов) гриб имеет серовато-белую, с бело-коричневыми пятнами, шляпку (до 22 см в диаметре). Ножка клубневидная, у основания желто-красного цвета. Сатанинский гриб отличается от белого цветом трубчатого слоя, который у него красноватый. Мякоть на изломе под действием атмосферного воздуха быстро становится лиловой. На ножке - красный сетчатый рисунок, в то время, как у белого гриба он светлый. У сатанинского гриба неприятный запах и горький вкус.

Сатанинский гриб очень ядовит, но только в сыром виде, когда достаточно маленького кусочка размером с ноготь, чтобы вызвать длящуюся несколько часов рвоту и понос. При варке яды разрушаются и он становится вполне съедобным.

С июля по сентябрь встречается на юге Европы, в северной части Америки.

Перечный гриб

Перечный гриб - двойник решетника и моховика. Отличается от благородного гриба красновато-вишневым окрасом пор, трубочек и ножки, слегка краснеющим изломом и жгуче-перечным вкусом.

Другой группой ядовитых грибов можно назвать условно-съедобные грибы. Они требуют специальной обработки, после чего вполне съедобны. К таким грибам можно отнести сморчки и строчки.

Сморчки

Сморчки содержат гельвеллову кислоту - очень ядовитое вещество, вызывающее порой смерть. Кислота разрушается посредством продолжительной сушки на воздухе или при кипячении. Сушка на воздухе должна продолжаться 1,5-2 месяца.

При отваривании сморчки нарезают, промывают и кипятят четверть часа, ядовитый отвар сливают, еще раз промывают, затем грибы отжимают.

Строчки

Строчки содержат яд гирометрин, который не подвержен рушению даже при термической обработке. Яд поражает печень, нервную систему и нарушает обменные процессы. Обезвредить его можно только длительным высушиванием. С момента сбора грибы сушат в тени, в хорошо проветриваемых местах, а досушивают на солнце. Процесс растягивается на полгода, после чего строчки вполне употребимы в пищу. Интересно то, что в разной местности он действует на человеческий организм по разному, и в одной стране он безвреден, а в другой - смертельно опасен (к примеру, в Германии).

Признаки отравления появляются через 2 часа, а чаще через 6-12 часов. Появляется усталость, головокружение, головная боль, рвота и желудочные нолики, что имеет место 1-2 дня. После этого появляются признаки заболевания печени и человек умирает.

Заготовка грибов

Грибы можно собирать почти круглый год. К примеру, паммулина бархатистая (зимний гриб) растет с ноября по март. В большой мороз эти грибы промерзают, но при оттепели снова оживают. В Японии, например, фламмулину специально выращивают на пшеничной соломе, либо на липовых и еловых обрезках и пнях, которые поливают водой с раздробленными шляпками фламмулины.

Грибы собирают в любую тару, за исключением полиэтиленовых мешков, где они быстро портятся. Их надо срезать, тая основание ножки в земле и присыпая ее лесным перегноем. Если нашли один гриб, лучше не разгребать траву вокруг, поскольку нарушается слой перегноя и грибница, и в будущем году на таком

месте грибы могут вообще не вырасти. Грибы любят влагу и тепло, безветрие. Хорошо вырастают после затяжных обильных дождей, в теплую пасмурную погоду.

Принеся грибы из леса, их тут же обрабатывают, после чего хранят в холодильнике, при температуре 5° С не более 3 дней

Блюда, в которых имеются грибы, особенно при наличии картофеля, желательно не разогревать второй раз. Нельзя хранить соленые грибы в глиняной, алюминиевой или оцинкованной посуде. Маринованные и соленые грибы, закатанные под металлические крышки, могут содержать возбудитель ботулизма, который хорошо размножается именно без доступа кислорода.

Употребив такие, внешне вполне съедобные грибы, можно смертельно отравиться. Так что, рациональней и безопасней хранить продукты, приготовленные из грибов, в прохладном месте, прикрыв отверстие посуды плотной бумагой. Если же отравления избежать не удалось, желудок промывают, пострадавшему обеспечивают покой, поят молоком, чаем и подсоленной водой, к ногам прикладывают грелку

Отравление съедобными грибами

Можно отравиться и вполне съедобные грибами, если они были собраны в сырую погоду, а затем, вовремя не разобранные, перезрели или пересохли.

Опасно собирать грибы, выросшие в лесах, обработанных гербицидами и пестицидами, а также найденные поблизости от дорог, где они накапливают в себе тяжелые металлы - ртуть, свинец, кадмий.

Дети переносят отравление грибами особенно тяжело, поэтому им запрещается употреблять сырые грибы, да и вареные желательно кушать в небольшом количестве.

2. ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ

Степень опасности ядовитых растений сильно зависит от употребленного количества, так как при малой дозе даже ядовитые растения могут оказывать лекарственное действие, а лекарственные растения, принятые в большом количестве, могут стать ядовитыми.

Аконит

Аконит (смерть-трава, волчий корень) является широко распространенным растением и насчитывает около 300 видов. Наиболее мрачной популярностью заслуженно пользуется аконит кара-кольский и аконит джунгарский. Аконит имеет корень конической формы, клубневздутый, соединенный в цепочку вместе с несколькими старыми, уже отмершими клубнями. Он пахнет хреном

или редькой. Именно в клубнях скапливается яд этого растения. Стебель с пальчато-рассеченными листьями венчает кисть крупных темно-синих цветов.

Существует ошибочное мнение, что ядовит даже воздух рядом с аконитом, а его соседство с другими растениями приносит им гибель. Это неверно. Но корень действительно ядовит, чем и пользовались охотники и воины, отравляя наконечники стрел и копий перед охотой на крупных хищников.

Из-за запаха аконит часто путали с редькой или хреном, употребляя при засолке, что и вызывало отравления. По описанию Плутарха, при недостатке провизии воины армии Марка Антония, по незнанию, выкапывали корень и употребляли в пищу. После этого они теряли память и вели себя странно, переворачивая все встречные камни, как будто ища что-то под ними. Заканчивалось все это, как правило, смертью.

Белена черная

Белена черная имеет высоту до 80 см, листья у нее зубчатые, крупные, снизу серовато-зеленые, а сверху - темно-зеленые, причем все растение покрыто тонкими клейкими волосками с неприятным запахом. Цветы имеют грязно-желтую окраску с фиолетовыми жилками. Широко встречается как сорняк, растет вдоль дорог, возле жилья, на пустырях и свалках. Ею пользовались еще древние персы, арабы и египтяне, а сам Авиценна более тысячи лет назад упоминал ее как яд, который «причиняет умопомешательство, лишает памяти, вызывает удушье и бесноватость».

Болиголов

Болиголов пятнистый вырастает до 1,5 м в высоту. Он имеет полый стебель, у основания покрытый темно-красными пятнами. Листья у болиголова рассеченные, темно-зеленые, имеют неприятный запах. А белые мелкие цветки собираются в сложные зонтики. Как стебель, так и корень растения ядовиты.

Вороний глаз

Вороний глаз - травянистое растение до 20 см высотой. Имеет один цветок, а далее - черную с синевой ягоду. Ягода и корневище растения ядовиты.

Вех ядовитый

Вех ядовитый (цикута) вырастает до высоты 1,5 м. Он имеет полый стебель и двух-трехперистые листья. Листья имеют неприятный запах, слегка напоминающий запах петрушки или сельдерея. Цветки мелкие, белые, собраны на концах ветвей в зонтики, а корневище толстое, наполненное желтоватым соком. Цикута предпочитает

болотистые места на берегах озер и рек.

Дафна (волчье лыко)

Дафна (волчье лыко), достигает в высоту одного метра, имеет серую кору с маленькими бурыми точками. Цветки розовой окраски находятся по бокам веток пучками, а ягоды имеют ярко-красный цвет. Все части растения ядовиты. Десятка ягод, съеденных по ошибке, вполне достаточно для смерти человека.

Дурман

Дурман - травянистое растение с полым стеблем и большими ярко-зелеными листьями. Цветки дурмана - крупные, с большими венчиками. Растение имеет специфический запах. О ядовитости говорит уже само название. Однако, путая листья дурмана с другими растениями, их нередко употребляют в пищу, например, в составе салатов.

Клещевина

Клещевина, вырастая в высоту около 2 м, имеет зеленоватый или красноватый полый стебель. Листья клещевины большие, пальчатолопастные, а цветки зеленоватые, собраны в соцветия. Плоды - овальные коробочки с мелкими шипами, семена немного напоминают фасоль. При употреблении семян в пищу, наступает тяжелое отравление.

Ландыш майский

Ландыш майский - растение небольшого роста с зелеными прикорневыми листьями. Душистые белые колокольчики превращаются со временем в красную ягоду, ядовитую как для человека, так и для животных.

Олеандр

Олеандр, растущий в южных странах - вечнозеленый кустарник. Как листья, так и розовые или белые цветы смертельно ядовиты, как для человека, так и для животных. Опасен также и сок растения . Даже приготовление пищи на дровах из олеандрового дерева опасно.

Наперстянка

Наперстянка—травянистое растение высотой около 1 м с войлочно-волосистым стеблем и слегка пушистыми снизу листьями. Крупные ярко-красные цветы как бы нанизаны на нить. Используется как лекарственное растение при болезнях сердца, а в больших дозах приводит к смерти.

Первоцвет

Первоцвет (примула) - один из первых весенних цветов, полностью ядовит. Достаточно одного прикосновения к нему - и через

несколько часов или дней кожа краснеет и покрывается пузырьками. Немного погодя вместо пузырьков образуются язвочки. А при попадании в рот или верхние дыхательные пути пыльца растения вызывает сильное воспаление.

Паслен черный

Паслен черный, высотой до 90 см, имеет ветвистый стебель с овальными листьями. Когда отцветают белые цветы, их сменяют черные ягоды, употребление которых приводит к тяжелому отравлению. Паслен сладко-горький представляет собой полукустарник высотой до 3 м. Листья цельные, продолговато-яйцевидные. Цветки - фиолетовые, ягода ярко-красная. Она-то и вызывает отравление. Растет паслен в сырых местах, у водоемов.

Сумах ядовитый

Сумах ядовитый встречается в виде лианы и кустарника. Листья у сумаха тройчатые, красного цвета, цветы зеленовато-белые, плоды беловато-желтого цвета, округлой формы. Отравление вызывает млечный сок, вызывающий на коже ожоги и пузырьки. При попадании внутрь от него воспаляются почки и желудочно-кишечный тракт.

Чемерица

Чемерица — травянистое растение высотой до 1,7 м с широкими и крупными листьями. Цветки желтовато-зеленые, когда они отцветают, на их месте появляется трехгранная коробочка. Попадая в глаза или в легкие, вместе с дыханием, частицы чемерицы вызывают сильное раздражение, чихание, кашель и обильное слезотечение.

Чистотел

Чистотел вырастает до высоты 80 см. Его листья сверху зеленые, а снизу сизые. Цветы чистотела ярко-желтые, при надломе из них выделяется млечный оранжевый сок, который может вызывать раздражение. Свежим млечным соком травы можно промывать раны и язвы, смазывать мозоли, лишаи (2-3 раза в день). Можно делать компрессы к фурункулам, карбункулам, абсцессам. Растение можно высушить, сделать из него порошок, который используется затем против опасных насекомых.

Горький миндаль

В семенах горького миндаля содержится гликозид амигдалин, при разложении которого образуется синильная кислота. Синильная кислота и ее соли считаются самыми быстродействующими ядами. У взрослого человека 40-60 съеденных зерен горького миндаля могут вызвать тяжелое отравление.

Амигдалин содержится также в семенах абрикоса, персика, сливы, вишни, груши, яблок. Ядовитые свойства ядер горького миндаля, урюка, абрикоса сохраняются в течение нескольких лет. Они не уничтожаются ни варкой, ни поджариванием. Из семян этих фруктов ядовитые гликозиды извлекаются спиртом. Поэтому алкогольные напитки, приготовленные из некоторых фруктов, содержат синильную кислоту.

При отравлении семенами горького миндаля, урюка и т.п. шансы на спасение находятся в зависимости от количества принятого яда и быстроты оказанной помощи.

Спорынья

В средневековой Европе, в свое время, появилось неизвестное заболевание, которое начиналось общей слабостью, потерей аппетита, рвотой, сильными болями в желудке и кишечнике. В тяжелых случаях болезнь приводила к искривлению рук и ног, их омертвлению. Даже мягкие ткани на конечностях чернели и отделялись от костей. Болезнь называлась «Огнем святого Антония».

Причиной служили черные рожки, образованные спорыньей. Они содержали яд эрготин. Вместе с зерном он переходил в муку, из которой приготавливались хлебные продукты, и так доходил до человека.

3. ЯДОВИТЫЕ ЖИВОТНЫЕ

ЯДОВИТЫЕ ЗМЕИ

Хотя от укусов змей погибает значительно меньше людей, чем в автомобильных катастрофах, вид струящейся по траве змеи вызывает больший ужас, чем несущиеся по автостраде на огромной скорости автомобили.

В приключенческой литературе и кинофильмах ядовитые змеи предстают коварными и агрессивными, всегда таящими в себе опасность внезапного укуса. Но в действительности дело обстоит куда прозаичней. Хотя в условиях выживания и приходится принимать во внимание возможность встреч со змеями, но осторожность самих пресмыкающихся чаще всего ограничивает эти встречи визуальным контактом. А крепкие ботинки, сапоги и прочные брюки сведут на нет возможность получить внезапный укус в пятку или лодыжку, куда обычно змеи и кусают, если на них наступить.

Чаще всего укус змеи бывает относительно безвреден. Если ядовитая змея не достигла зрелого возраста, ее укус, скорее всего, не приведет к смерти. Впрочем, в природе существуют некоторые небольшие змеи, даже маленький конфликт с которыми чреват

большими последствиями.

Размеры и ареал обитания некоторых змей указан ниже.

Некоторые источники утверждают, что королевская кобра Юго-Восточной Азии, гремучник (бушмейстер), гремучая змея тропиков Южной Америки, а также африканская мамба порой нападают на человека безо всякого повода, но это скорее исключение, чем правило

Название	Размер, см	Ареал
Австралийская тигровая змея	120	Австра
Азиатская кобра	150	Индия
Аспид-египетская кобра	100	Египет
Гадюка (африканская разновидность)	100	Мароки
Габонская вивера	90-120	Тропич
Коралловый аспид	30-60	США, океана
Мамба	150	Западн Южная Афри
Свиномордый уж	60	Северн

Незачем обходить змею за 10-15 метров. Предел расстояния для ее укуса с прыжка обычно не превышает половины длины змеи, а чаще всего - одной трети. Лишь некоторые небольшие гадюки могут укусить на расстоянии, равном своей длине. Поскольку их длина редко превышает один метр, то такой дистанции вполне достаточно для безопасности. К примеру, если кобра свернулась и приподняла голову, готовясь к прыжку, достаточно легко определить ее длину и оценить безопасность своего положения. Если же есть реальная угроза укуса, следует приготовиться к ее прыжку, ориентируясь на то, что обычно он бывает направлен вперед и вниз.

С другой стороны, не стоит брать безопасную на первый взгляд змею в руки, играть с ней, запуская за пазуху и делая другие эффектные трюки, поскольку при плохом освещении, либо при слишком веселом расположении духа беспечный человек может легко перепутать вид змеи.

К сожалению, нет универсального правила, позволяющего уверенно отличить ядовитую змею от безвредной. Только наличие

ядовитых зубов может говорить о ее опасности, но чаще всего нет возможности даже заметить их. Форма головы, будь она копьевидной или трехгранной, тоже не является достоверным признаком ядовитости. Самый простой и надежный способ — это запомнить, как выглядят ядовитые змеи и таким образом чувствовать себя более уверенно.

Чаще всего змея нападает, когда на нее наступают по невнимательности, дразнят, или если она защищает гнездо со своими яйцами. Если же вы не в состоянии отступить, когда змея движется на вас, ее можно ударить палкой, прутом, рассекая тело, или разбить голову камнем.

Питоны, удавы, анаконды опасны, но не ядовиты. Конечно, стальные объятия восьмиметровых толстых змей мало кого приведут в восторг. Однако, они охотятся только на небольшую дичь, такую, которую смогут проглотить. Как максимум, это может быть маленький ребенок, но уж никак не взрослый человек, который великоват для самой крупной анаконды. Но все эти впечатляющие своими размерами пресмыкающиеся довольно пугливы и нападают только в ответ на явную агрессию.

Ядовитые змеи Азии

Кобры

Характерное отличие кобры - ее раздувающийся капюшон. Индийская кобра, как наиболее распространенный вид, легко отличима по одному или двум пятнам на капюшоне в виде «очков», но без соединительной дужки. Ее обычная длина - до 180 см.

Королевская кобра — это самая крупная из ядовитых змей, ее размеры могут достигать 5,5 метров. Капюшон у нее немного уже, чем у обычной кобры. Обитают они на большей части Юго-Восточной Азии, в каменистой местности или руинах, где достаточно их излюбленной пищи - крыс. Отличительным признаком принадлежности змеи к семейству кобр (кобра, крайт и коралловый аспид) может служить третья чешуйка на верхней губе, которая касается как ноздревой чешуйки, так и глаза. Если такая чешуйка есть, то вы встретились с коброй или коралловым аспидом. А у крайта, к тому же, виден ряд крупных щитков вдоль тугоподвижного позвоночника.

Крайты

Крайты имеют яркую окраску: белые, желтые и черные полосы придают им нарядный вид. Вдоль позвоночника у них находится ряд щитков. Крайты достигают длины до 1,5 м. Индийский крайт, в большинстве своем, - ночная змея. На открытой местности обитает

чаще, чем в джунглях, встречается обычно на тропинках и возле жилья.

Перед укусом крайты не поднимают головы и не сворачиваются, а кусают сразу.

Бутары

Водятся они в Азии, от юго-восточного Ирана до Малайского полуострова. Охотятся ночью и в сумерки. Их яд оказывает ярко выраженное нейротоксическое воздействие. Бунгара-пама, вцепившись в жертву как бы «жует» ее, только потом отводит голову.

Корроловые аспиды

На спине у аспидов - яркие цветные полосы. При средней длине в 60 см, они, тем не менее, нередко вырастают больше метра длиной. Кусают сразу же, не поднимая головы. Их не так уж и много, а укусы их происходят совсем редко. Водятся не только в Азии, но и в Северной Америке.

Гадюки

Гадюки предпочитают освещенную солнцем местность и не любят густых джунглей Они никогда не атакуют первыми

Наиболее опасным и распространенным видом является так называемая гадюка Руссела. Она представляет собой довольно толстую змею, длиной до полутора метров Для нее характерен спинной рисунок, составленный из трех рядов пятен в виде черных колец с белой окаемкой, а центр - коричневого или красного цвета.

Песчаная эфа

Песчаная эфа - это небольшая змейка около 60 см в длину, чаще всего светлой окраски с темными ромбовидными пятнами. Боковые щитки грубые, похожи на зубья пилы Эфы, если их потревожить, сильно извиваются и шипят. Песчаная эфа, несмотря на свой небольшой рост, может напасть внезапно, без видимого повода.

Гюрза

Гюрза имеет длину около 1-1,5 м., реже до 2 метров, и толщину с руку взрослого человека. Чешуя на спине кофейного или серопесчаного цвета со множеством темных пятен, что помогает ей прекрасно маскироваться среди песков. Голова покрыта мелкими чешуйками, а брюхо светлое и пятнистое.

Обитает она в Казахстане и Узбекистане, в пустынях Африки и Азии, встречается и в горах, на высоте до 2700 м. Любит селиться в виноградниках и садах, развалинах, норах, забираясь на ветви деревьев и кустарников лишь от случая к случаю. Гюрза очень быстро перемещается, гибка, несмотря на свою толщину, и хитра.

Ямкоголовые виперы

Виперы бывают преимущественно коричневого цвета, с темными пятнами, хотя встречаются и зеленые виперы. Они названы «ямкоголовыми» по причине наличия ямки между ноздрями и глазами. Виперы, обитающие на деревьях - тонкие, а на земле - толстые. Они-то и представляют главную опасность. Основным местом обитания випер является Индия, где их насчитывают больше 10 видов. Водятся они также и в долинах восточного Китая.

Морские змеи

Морские змеи заметны благодаря форме своего веслообразного хвоста, сплющенного с боков. Порой их путают с угрями, но у угря, в отличие от морских змей, чешуя отсутствует. Чаще всего они имеют длину 1,5 м, лишь изредка вырастая до 3 метров.

Наиболее часто встречается ластохвост синеполосный, который водится на небольшой глубине в проливах от Японского моря до Персидского залива и в длину достигает 1,8 м.

Двухцветная пеломида немногим больше метра- 120 см. Встречается она от восточного побережья Африки, через Индийский и Тихий океаны, до западного побережья Америки. Отличительный признак - приплюснутая сверху, удлинейная голова, утолщенная шея, плоский ластообразный хвост. Очень ядовита. При укусе яд оказывает нейротоксическое действие, не вызывая воспаления и опухоли в месте укуса. Появляется рвота, слабость, судороги, нарушение координации движений, затрудненное дыхание и смерть вследствие паралича дыхательного центра.

Гремучие змеи

Гремучие змеи названы так из-за колец на кончике хвоста, которые издают характерные звуки. Имеют черную или серую окраску, с пятнами или без. Укусы змей небольшого размера, как правило, не смертельны, но если змея более 1 м, ее укус может окончиться для человека смертью. К примеру, остроголовые змеи, имеющие блестящую окраску и достигающие в длину 2,5 м, очень опасны. Некоторые виды гремучих змей агрессивны и не склонны выдавать свое присутствие характерным бренчанием, кусая прежде, чем жертва сможет его услышать.

Им больше нравятся открытые, каменистые или песчаные местности.

Водяная мокасчновая змея

Водяная змея (щитомордник водяной) имеет длину до 180 см. Потревоженная, она так широко разевает пасть, что имеет прозвище «зевака» и «капкан». Щитомордник имеет тускло-коричневый или

оливковый окрас с нечеткими пятнами или полосами. Окрас ярче у молодых змей, а у больших по размерам пятна вообще сливаются с основным тоном. Брюшко мокасиновой змеи желтоватое, с пятнами более темного оттенка, пасть белого цвета. Змея хорошо плавает и ее укус, если особь взрослая, приводит к смерти человека.

Медноголовая змея

Мокасиновая (или, как ее еще называют, горная мокасиновая змея, полоз-удав, шилохвостая ехидна), в среднем имеет длину в три четверти метра, хотя порой бывает длиннее почти в два раза. Полосатая, окрашена в бледно-коричневый цвет, голову имеет чаще всего медно-красного цвета, а брюшко - более светлое и крапчатое. На юге предпочитает сухую почву, а на севере - густой лес. Если ее потревожить, она предупреждает противника тонким жужжанием, возникающим от вибрации ее хвоста. Медноголовая змея не отличается коварностью и укусы ее довольно редки, яд для взрослого человека не очень опасен.

Ядовитые змеи Центральной и Южной Америки

Гремучие змеи

Тропические гремучие змеи в длину достигают полутора метров. Вдоль спины у них проходит пара темных полос, вдоль всего тела - геометрический рисунок. Главным отличием от других змей является погремушка на кончике хвоста.

Являясь обладателем сильнодействующего яда, змея поражает обидчика или жертву с едва слышным потрескиванием погремушки. Не любит густых лесов, встретиться с ней можно только в сухой гористой местности.

Бушмейстеры

Бушмейстеры (гремучки) - это тонкие змеи, длиной от двух до трех метров, светло-коричневого цвета с розоватым оттенком, с небольшим количеством темных пятен на спине и боках. Щитки у бушмейстера грубые, они значительно выступают в стороны, голова широкая. Когда змея нервничает, ее хвост вибрирует и бьет по листве со специфическим звуком, отчего ее путают с гремучей змеей. Бушмейстер обитает в сухих лесистых местностях.

Копьеголовые змеи

Копьеголовая змея (желтобородая) и змеи разновидности копьеголовых в длину вырастают около метра, реже до 2,5 м. У них серая, коричневая или красная окраска. Хотя некоторые из них имеют самую разную окраску и бывают существенно меньше по размерам.

Большие особи обладают смертельным ядом, причем кусают,

предварительно свернувшись кольцом. Обитают эти змеи по всему региону. Те, которые покрупнее живут на деревьях, предпочитая основания листьев пальмового дерева. Часто охотятся на крыс около жилищ или в зарослях сахарного тростника. Их не так легко отличить от гремучих змей и бушмейстера, ведь все они имеют по два длинных ядовитых зуба и ямку между ноздрями и глазами.

Ядовитые змеи Европы, Африки и Ближнего Востока

Европейские гадюки

Гадюка (аспид) имеет длину не более метра. Отличительная черта - зигзагообразная полоса по темноватой шкурке.

Водится повсеместно: по болотам, полям, солнечным склонам холмов, широко встречаются на каменистых плоскогорьях, предпочитая глухие места.

Африканская гадюка

Африканских гадюк объединяет одинаково широкая голова и толстое туловище. Почти все они похожи на европейских. Они предпочитают редкие леса и луга и достигают длины в 1,5 м. Они бывают песочного или коричневого цвета, с контрастным узором и коротким хвостом.

Африканская рогатая гадюка имеет на носу рога. В длину она достигает 120 см. Водится в реках и возле них.

Некоторые африканские гадюки зарываются в песок, после чего снаружи виден только специфический спиралевидный узор песка. Выпрыгивая оттуда вверх, они неожиданно поражают жертву.

Габонская вивера в длину достигает 180 см. Это толстая, с треугольными и продолговатыми пятнами на спине змея.

Все гадюки достаточно ядовиты, из-за чего их следует обходить подальше и без необходимости не дразнить.

Кобры

Кобры бывают до 2 м в длину. Они имеют окраску от серого до черного цветов, с рисунком или без него. Повсеместно водится несколько их видов. Если кобры одного вида живут около воды, то другие предпочитают лазить по деревьям. А египетские кобры предпочитают камни и развалины. Некоторые из кобр в состоянии выплевывать яд на расстояние до 3,5 м. Попадание им в глаза может привести к слепоте. Если же яд оказывается на коже, то он не причиняет никакого вреда.

Мамбы

Мамбы имеют длину 3,5 м и бывают сплошного зеленого или темно-зеленого цвета. Мамбы очень тонкие. Зубы у них тоже тонкие, толщиной всего с булавку, и почти не видны на небе, но укус очень

опасен. Мамбы одинаково хорошо ползают и лазают по деревьям, с легкостью заползая в жилища. С мамбой можно столкнуться по всей Африке, исключая ее север.

Ядовитые змеи Австралии, Новой Гвинеи и островов Тихого океана

Шипохвостые ехидны

Шилохвостые ехидны в длину обычно бывают около 60 см. По окраске они могут быть коричневыми, розовыми или серыми. Поперек туловища видны темные полосы. Имея хорошую маскировку, они почти не заметны на песчанике. Их укус опасен, так как яд очень силен. У ехидн грубые чешуйки и шип на хвосте. Распространены они в основном в Австралии, за исключением штата Виктория. Их можно также встретить на Молуккских островах и в южной части Новой Гвинеи.

Австралийская тигровая змея

Тигровая змея достигает в длину 1,8 м. По ее телу на сером, коричневом, зеленом или оранжевом фоне проходят темные поперечные полосы, порой проступающие не очень отчетливо. Тигровая змея очень ядовита, когда она готова укусить, она вытягивает шею и делает стремительный бросок вперед, как бы подпрыгивая. Обитает в сухих местах, ее можно повсеместно встретить в Австралии и Тасмании.

Змея «тигровая акула»

«Тигровая акула» (змея-хлыст) имеет в длину 1,2-1,5 м, окрашена в коричневый, желтый или серый цвет. Молодая змея имеет красивый кольцеобразный рисунок на бледно-коричневом фоне. Очень опасна. Перед укусом сворачивается кольцом. Широко встречается по всей Австралии и Новой Гвинее.

Австралийская черная змея

Черная змея имеет длину до 2 м, у нее голубовато-черная спина и ярко-алое брюхо. Хорошо плавает, ныряет, обитает в болотах и реках. Любит лежать неподвижно на дне реки, поэтому опасна для купающихся. Перед атакой поднимает голову на 10-20 см и сразу после этого кусает, но яд у нее не очень сильный. Встречаются по всей Австралии, за исключением севера страны и Тасмании.

ЯДОВИТЫЕ МЕДУЗЫ

Яд у медуз бывает более сильным, чем у змей. К примеру, яд самшитовой медузы может убить человека за 0,3 секунды.

Актиния имеет очень яркую окраску, напоминая красивый цветок, но прикосновение к ней влечет за собой острый ожог. Сперва появляется припухлость, затем кожа некротизируется, возникает

головная боль, слабость и лихорадка. Актиния розовая обитает на севере от Исландии и у берегов Франции, а также в Средиземном море. Актиния обыкновенная обитает на востоке Атлантики, в Черном, Азовском и Средиземном морях.

Гонионема имеет прозрачное тело, до 40 мм в диаметре, в виде колокола, по краям которого вниз опускаются около сотни щупалец. Видны также четыре красно-коричневых канала, образующих крест, за что ее еще называют «крестовичок». Она водится в зарослях морской травы. При касании щупалец возникает резкая боль, кожа краснеет, покрываясь белыми пузырьками. Далее возникает удушье, боли в суставах пальцев, которые постепенно немеют, и пояснице, появляется одышка.

Острый период растягивается на 5 суток, а потом болезненные ощущения постепенно исчезают.

Коралловые полипы менее опасны, но встреча с ними, в случае касания, причиняет жестокую боль, которая не проходит в течение получаса. Жгучий коралл встречается на Красном и Карибском морях, в Индийском и Тихом океанах. Последствия прикосновения к ним проявляется долго незаживающими язвами. Но защититься от них можно довольно просто: посредством обыкновенных нитяных перчаток.

Светящаяся медуза больше всего поражает своих жертв у побережья Адриатики. Ее касание вызывает жгучую боль, а порой и шок.

Морская оса имеет размер колокола около 20 см. От нижних углов ее кубического тела отходят четыре выроста. Каждый из них, в свою очередь, делится еще на несколько отростков и, в результате, у морской осы бывает до 60-80 метровых щупальцев. Встречается она преимущественно у северных берегов Австралии, между октябрем и мартом. Она прозрачна, поэтому уклониться от столкновения удается далеко не всегда.

Столкновение с нею сразу оборачивается мучительной болью, потерей сознания и вызывает паралич дыхания, вследствие чего человек тонет. Жгучая боль продолжается до 12 часов, ей сопутствует сердечно-сосудистая недостаточность. Интересно, что от нежданной встречи с морской осой погибает гораздо больше людей, чем от акул. У берегов Австралии она является главным виновником несчастных случаев на воде.

Хиропсамиус встречается в водах южных морей. Касание этой «кубомедузы» не менее болезненно.

Ризостама встречается в Черном и Азовском морях. Она

также вызывает жестокие ожоги.

Хризофора, которую еще называют «морской крапивой», имеет самое широкое распространение. Встреча с ней чревата острой болью, дерматитом, явлениями сердечнососудистой недостаточности.

Физалия получила свое название по имени доктора Мари Физаликс. Физалия является колонией полипов, у каждого из которых имеются свои «обязанности». Она удерживается на поверхности воды с помощью плавательного пузыря, который имеет около 30 см в длину и 10 в ширину. Если появляются большие волны, физалии достаточно сократить стенки-гребни. Излишек газа выдавливается, а физалия погружается ниже.

При хорошей погоде особые железы вырабатывают газ и медуза всплывает на поверхность. Форма пузыря у физалии различна в северном и южном полушариях, что помогает ей сопротивляться силе вращения Земли. Физалия имеет яркую расцветку - голубых, фиолетовых и пурпурных тонов, за что ее иногда называют «португальским линейным кораблем», так как португальцы имели обыкновение раскрашивать свои каравеллы в яркие тона.

Другой, трубчатый полип, ведает пищеварением физалии, следующий отвечает за размножение, а 30-ти метровые щупальца защищают и кормят всю дружную колонию. Физалия довольно ядовита. По действию ее яд можно сравнить с нервно-паралитическим ядом кобры. Люди при касании ее щупальцев погибают от обширных ожогов. Ощущения такие, будто конечность парализуется, пульс учащается, кожа на кистях вздувается, блестит и синеет, возникают судороги и удушье. В лучшем случае, если есть медикаменты, боль исчезает через несколько часов.

Цианея - это довольно крупная медуза, диаметром в 2,5 метра, проживающая повсеместно. Контакт с нею сразу проявляется жгучей болью. Через четверть часа появляется покраснение кожи и отек, который сохраняется на коже еще несколько суток.

ЯДОВИТЫЕ РЫБЫ

Бородавчатник, который известен еще и под именем «рыба-камень», имеет лишенное чешуи тело, на котором расположено много бородавок. Ядовитые шипы находятся в бородавчатой коже. 13 из них находятся на спине, 3 - у анального плавника и 2 - у брюшного. Бородавчатник обитает на дне, зарывшись в песок, поэтому, на мелководье лагуны или среди кораллов его легко спутать с камнем и наступить на него.

Сразу после контакта возникает резкая боль, пронизывающая все f тело, зачастую теряется сознание. Вокруг раны кожа синеет и

воспаляется. Прикосновение к пораженной конечности отдается стреляющей болью. Далее возникает паралич конечностей, а опухоль ползет вверх до пояса. Параллельно появляются судороги, рвота, сердечная недостаточность и бред. Все эти симптомы нарастают в течение 8 часов. Далее человек, что бывает чаще всего, умирает.

Звездочет имеет на вооружении ядовитые шипы, которые по одному находятся на жаберных крышках.

У *крылатки* 18 ядовитых шипов. Красная крылатка, которую часто называют «рыба-бабочка» или «рыба-зебра», является одной из самых ядовитых рыб в тропиках. Касание ее ядовитого шипа вызывает ощущение, похожее на удар электрического тока. За ним следует острая боль, глаза затягиваются пеленой, а пораженная конечность немеет. Боль отступает понемногу, часов через 6.

Рыба-еж интересна тем, что в минуту опасности, глотая воздух или воду, быстро превращается в колючий шар и всплывает на поверхность. Ее мясо и внутренние органы ядовиты.

У рыбы-луны ядовиты печень, икра и молоки.

Рыба-жаба располагает двумя спинными и двумя жаберными шипами.

Рыба-хирург имеет одну ядовитую колючку у хвостового плавника.

Спинороги водятся в Атлантическом, Индийском и Тихом океанах и также имеют плохую репутацию.

Яд *японской раздувающейся рыбы* в тысячи раз сильнее яда кураре.

Скаты-хвостоколы вооружены длинным, до полуметра, шипом, ядовитость которого обеспечивает специальная железа с веществом нейротропного действия. Укол такого шипа вызывает сильную жгучую боль, которая, усиливаясь, через 10 минут становится в высшей мере нестерпимой. На месте укола появляется опухоль, покраснение.Затем наступает головокружение, обморок, нарушение сердечно-сосудистой деятельности. Укол хвостокола может привести к смерти от паралича сердца.

Тарассофрина средиземноморская, морской дракончик и морской ерш водятся в Черном и Средиземном морях, а также в Атлантике. Их шипы после укола вызывают такую острую боль, что жертва едва не теряет сознание. Конечность синеет и распухает, а через несколько минут опухоль и боль распространяются дальше. Повышается температура тела, пульс учащается, проступает холодный пот. Возникают одышка, перебои в работе сердца, сумеречное состояние. Боль начинает проходить через 6 часов. А

состояние улучшается лишь на 4 сутки, тогда как опухоль не спадает 3 недели. Но и через 3 недели резко поднимается температура, неожиданно пробивает озноб и опухоль опять увеличивается. На месте укола возникает синюшный пузырь, величиной в несколько сантиметров, и появляется лимфаденит. Так продолжается трое суток. А отек конечности держится еще 2 месяца.

Фугу, имеющая серо-коричневое тело и белое брюшко, отличается характерной челюстью с 4-мя долотовидными зубами, похожей на своеобразный клюв, разделенный посередине швом. У фугу ядовиты икра, молоки и печень. Отравление вызывает яд тетродотоксин, который во много раз более ядовит, чем кураре. После употребления фугу в пищу через четверть часа появляется зуд языка и губ, обильное слюноотделение и слабость, больной может терять сознание и чувствительность, возникает онемение конечностей, теряется способность ощущать вес вещей. Более 50% людей погибает в течение первых суток после отравления.

Нередко случаются отравления мясом рыбы, которая известна как вполне безопасная. Сам механизм превращения безопасной рыбы в ядовитую достоверно так и не выявлен. Хотя, есть предположение, что это может быть результатом питания рыбы планктоном, который содержит динофлагелляты - токсичные соединения, накапливающиеся в тканях рыбы. Так, около 400 видов рыб могут нести в себе опасность отравления сигуатоксином. В первую очередь это мясо барракуды, мурены, лутиана, группера, каранкаса и целого ряда других обитателей тропиков.

Начало заболевания после отравления этим ядом - металлический привкус и сухость во рту, а уже через несколько часов после еды покалывание и онемение губ и языка. Далее следует сильные боли в животе, мышцах, суставах, рвота и понос, слабость, замедление пульса. Характерным симптомом может служить извращение температурной чувствительности, когда холодные предметы кажутся на ощупь горячими, а горячие - холодными. В тяжелых случаях отравление приводит к смерти, параличам и парезам скелетной мускулатуры.

ЯДОВИТЫЕ МОЛЛЮСКИ

В принципе, все моллюски съедобны, но некоторые их них, питаясь динофлагеллятами, становятся ядовитыми. Это могут быть такие представители моллюсков, *как донакс, сердцевидка, синяя ракушка, спизуламия, съедобная мидия, калифорнийская мидия, мия* и другие.

После принятия их в пищу появляется покраснение и отек

кожи, сыпь, зуд, опухание языка, головная боль. Через 10-12 часов появляется рвота, понос, тошнота, спазмы. В другом варианте - паралитическом - появляется жжение и зуд десен, губ и языка, головокружение, боли в суставах, нарушение глотания, слюнотечение, параличи мышц, а в более тяжелых случаях все заканчивается смертью.

Конус географический. При отравлении поражает систему дыхания и приводит к остановке сердца. Имеет красивую кремово-белую окраску с коричневыми полосками и пятнами.

Тюльпановый конус. Его раковина голубого, красно-коричневого или розового цвета покрыта коричневыми или белыми спиралями и точками.

Текстильный конус. Его блестящие раковины украшены узорами белых и коричневых спиралей и точек.

Конус полосатый. Поражает сердечную мышцу. На его розовой раковине виден красивый узор из коричневых пятен.

Конус дворцовый выделяется черной раковиной, украшенной белыми многоугольниками.

Теребра, раковина которой имеет форму узкого конуса, на которой множество белых пятен по черному или коричневому фону, тоже достаточно ядовита, чтобы обходить ее стороной.

Ядовитые железы у всех этих моллюсков расположены с узкого конца раковины, имеющего острые шипы, заменяющие моллюскам зубы. Если сделать попытку взять раковину, моллюск тут же отвечает уколом шипов. После этого сразу возникает сильная боль, доводящая порой до потери сознания, онемение, одышка, сильное сердцебиение, иногда паралич мышц. Нередко случаются и смертельные исходы.

Морские ежи покрыты длинными или короткими иглами, которые очень ядовиты. Иглы хрупкие и легко обламываются, проникая глубоко в кожу. Поражение вызывают не только иглы, но и хватательные органы у основания игл. Яд ежей не приводит к смертельному исходу, но вызывает достаточно сильную боль, припухлость, красноту, потерю чувствительности. К тому же, вместе с обломанной иглой, очутившейся под кожей, можно получить инфекцию.

Голубовато-кольчатый осьминог имеет вес от 10 до 100 кг. Он водится на побережьях морей и в небольших прибрежных озерах. Если осьминога потревожить, кольца и полосы на его поверхности становятся яркими, с голубоватым радужным оттенком. Его укус почти неощутим, но ранка вскоре распухает, появляются точечные кровоизлияния, затем паралич дыхания, временами приводящий к

смерти. Далее в течение 6 часов продолжаются острые боли, мышечные судороги, рвота, речь и дыхание затруднены, в глазах двоится.

Лечение

Чтобы не стать жертвой моллюска, прежде всего, нужно быть осторожным и внимательным. Раковину нельзя класть на руку, надо брать ее за широкий конец - это позволит избежать поражения.

При поражении медузами место ожога обрабатывают раствором соды или аммиака, спиртом. После этого лезвием безопасной бритвы осторожно соскабливают верхний слой кожи и протирают ее сухим песком, поверх накладывают повязку с синтомициновой эмульсией или растительным маслом.

После столкновения с физалией показаны одна-две таблетки промедола, 1-2 мл 0,1 % морфина, сердечные и дыхательные средства, антигистаминовые препараты. Если у пострадавшего останавливается дыхание, необходимо поддерживать его искусственными методами.

Поражение гонионемой лечат подкожной инъекцией 1 мг 0,1% раствора адреналина, либо 1 мл 5% эфедрина. В добавок, для более быстрого выведения яда из организма, можно внутривенно ввести 340 мл 40% раствора глюкозы.

При уколах шипами или укусах немедленно отсасывают яд медицинской помпой или, что хуже, ртом. Через 3-5 минут после укуса накладывают жгут выше раны и крестообразно надрезают ее. Если боль слишком сильна, конечность опускают на полчаса-час в емкость с горячей водой. Показаны также примочки со спиртом, нашатырным спиртом или концентрированным раствором марганцевокислого калия. Можно принимать вовнутрь слабый раствор марганцовки, по столовой ложке 7-8 раз в день.

При уколах шипами Крылатки вовнутрь принимают 3-5 мл слабого раствора нашатырного спирта. Рана очищается от игл и шипов и дезинфицируется, с обязательным наложением стерильной повязки.

После поражения иглами морского ежа из раны извлекают обломки игл, обрабатывают ее спиртом и, для снятия боли, делают горячую ванну.

При употреблении в пищу рыбы, лучше не использовать рыб ярких расцветок, без боковых плавников и чешуи, а также тех, которые имеют черепахообразную голову, клювовидные челюсти или округлую форму. К таким же сомнительным экземплярам следует отнести малоподвижных рыб с наростами и кожными язвами,

опухолями и кровоизлияниями внутренних органов. Лучше не употреблять в пищу молоки, печень и икру рыб.

В сомнительных случаях мясо рыбы тонко нарезается, полчаса вымачивается в воде. Далее вода сливается, и лишь затем рыбу варят.

Моллюсков перед употреблением тщательно промывают, варят, сливая бульон, и едят белое мясо и мышцы. Если же появляется головокружение, тошнота, зуд вокруг губ, то при помощи соленой воды как можно скорее очищают желудок. Затем показаны кофе, крепкий горячий чай. А при нарушении сердечно-сосудистой деятельности нужно подкожно вводить камфору, кордиамин, кофеин.

Приложение 2

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

1.1.Состав походной аптечки (на 8 —10 человек)

Медикаменты	Количество	Применение, дозиро... действи...
Перевязочный материал		
Бинты стерильные	5 шт.	Для перевязок при ранен... повязок при кровотечени... вывихах, ссадинах
Бинты нестерильные: средние (7 см) широкие (14см)	5 шт. 5 шт.	
Индивидуальные пакеты	2 — 3 шт.	
Вата медицинская	200 г	
Эластичный бинт	2 шт.	
Бинт резиновый 6х450 мм	2шт.	
Лейкопластырь	3 шт.	
Жгут матерчатый	1 шт.	
Английская булавка	5 шт.	
Ножницы	1 шт.	
Косынка треугольная	1 шт.	
Пластырь бактерицидный	2 шт	
Обеззараживающие средства		
Настойка йода 3 — 5% -ная (в ампулах) Sol. lodi spirrtuosae 5%	50мл	Для обработки краев ... ротовой полости при ан... на 1 00 мл теплой воды)
Раствор бриллиантовой зелени Vindus nitentis	30мл	Для обработки краев ран...
Спирт винный 96° Acidi vinici 96°	300 мл	Для обработки краев ран...
Марганцовокислый калий в порошке КМпО4	10г.	Бледно-розовый раствор... слизистой рта и пром... розовый — для промыва... темно-вишневый — для... ран, ссадин
Пантоцид в табл. Pantocidum	20 табл.	Для обеззараживания ... разводят в 0,5 — ... выдерживают 15 мин

Пантенол Panthenol-Spray	3 шт.	Препарат выпускается упаковке, что очень удо ран. Обладает проти кровоостанавливающим, действием. Им опры поверхность
Ингалипт Inhalyptum	2 шт.	Аэрозоль, обладает ан противовоспалительным Применяется при ан слизистой рта
Сердечно-сосудистые средства		
Валидол Validolum	20 табл.	Оказывает успокаиваю центральную нервную сосудорасширяющим Применяется при б (стенокардии), неврозах противорвотное средств воздушной болезнях. 1 та
Нитроглицерин Nitroglycerinum	40 табл.	Применяется при сильны которые не проходят пос валидола. 1 табл. под язы
Валокордин или корвалол Valocordm Corvalolum	30мл	Применяется при тахик сердцебиении), раздражительности, бес болях в сердце, 20 ка количестве воды
Кофеин Coffeinum natrio-benzoas	20 табл.	Возбуждает дыхатель двигательный центры, сердечной мышцы. Прим слабости сердечной отравлениях, при головного мозга. 1 табл. н
Средства при желудочно-кишечных заболеваниях		
Полимиксин М Polymyxini M sulfas	40 табл.	Оказывает антибактер при дизентерии, энтер пищевых отравлениях. П день после еды
Левомицетин Laevomycetinum	20 табл.	При дизентерии, пище брюшном тифе, туляреми

		раз в день во время или
Бесалол Besalolum	20 табл.	При заболеваниях же тракта, сопровождаю спазмами. По 1 табл. 2 ра
Пурген Purgenum	20 табл.	При запоре по 1 табл. 2 –
Сернокислый магний (английская соль)	100 г	Применять как солевое отравлениях — 30 г (развести в 0,5 стакана т
Уголь активированный (карболен) Carbo activatus	20 табл.	При поносе, метео отравлениях. По 1 — 2 та
*Здесь и далее в случаях, когда нет указания о времени приема лекарства, г независимо от еды.		
Противовоспалительные средства		
Бисептол-480 Biseptol-480	20 табл.	При ангине, простудн воспалении легких, дизе по 2 табл. 2 раза в день
Эритромицин Erythromycinum	50 табл.	При пневмонии, бр карбункулах, холеци инфекции и других заболеваниях. По 1 табл время еды
Либексин Libexin	20 табл.	Средство от кашля пр заболеваниях верхних д пневмонии. По 1 табл. 3
Полин Polinum	20 капсул	При инфекциях мочев пиелите). По капсуле 4 ра
Горчичники	30 шт.	При бронхите, пневмони
Обезболивающие и жаропонижающие средства		
Аспирин (ацетилсалициловая кислота) Aspirmum	30 табл.	Болеутоляющее, прот жаропонижающее, про средство. По 1 табл. 3 ра
Анальгин Analgmum	30 табл.	При головной боли, не (болях в суставах), миоз 1 табл. 2 — 3 раза в день
Димедрол Dimedrolum	20 табл.	При аллергии, высокой 38,5°) вместе с аспирино

		1 табл. 2 раза в день посл
Но-шпа Nospanum	20 табл.	При приступах желчно-болезни. По 1 — 2 табл. 2
Зубные капли	2фл.	Смоченную зубными приложить к больному зу
Средства для инъекций**		
**Подкожные инъекции производятся в основание кожной складки, взятой поверхности посередине между плечевым и локтевым суставами; внутримы мышцу передненаружной стороны бедра на уровне средней трети его.		
Шприцы и иглы в упаковке	20шт.	
Кофеин натрия бензойного! 10% — 1 мл Sol. coffeini natno-benzoatis 10 амп	10 амп.	При шоке, кровотечения
Промедол Promedolum	5 амп.	При обширных сопровождающихся выр синдромом (переломы, раны и т.д), по 1 — 2 мл
Цититон, лобелии 1% Cytrtonum Lobelmum	5 амп.	Препараты возбужда центр. Применяются п угнетении дыхания (по электротоком, при шоке искусственного дыхан Внутримышечно (в язык)
Раствор анальгина (50%) Sol. analgini	5 амп.	Обезболивающее, прот жаропонижающее ср подкожно по 2 мл
Атропин 0,1 % — 1 мл Sol. athropini	5 амп.	При отравлении крас Вводят подкожно 1 — 2 м
Противостолбнячная сыворотка***	5 амп.	Профилактическая прив обширных травмах, укуса схеме, подкожно. I Снача 30 мин — остальные 0,9
*** При применении сывороток (противокаракуртовой, противостолбнячной атакже противоэнцефалитного гамма-глобулина) необходимо пользоваться и прилагаемой к ним, с указанием срока годности, дозировки и способа введе		
Противокаракуртовая сыворотка	5 амп.	Вводят внутримышечно

Противоэнцефалитный гамма-глобулин	5 амп.	Вводят внутримышечно
Противозмеиная сыворотка	5 амп.	Вводят подкожно или легких случаях — • (антитоксических едини АЕ, тяжелых — 2000 — 2
Другие средства		
Нашатырный спирт Sol ammonii caustic! 10%	10 амп.	При вдыхании оказыв влияние на дыха Применяют для возбужд потере сознания, обмор Подносят к носу кусоч смоченный нашатырным
Кислота борная Acidi borici	10 г	Антисептическое средс виде водного раствора полости рта, зева, для п чайная ложка на стакан 1/2 чайной ложки)
Двууглекислая сода Natrii hydrocarbonas	100 г	Для промывания желу ложка на 1 л теплой вод горла (1 чайная ложка воды)
Аэрон Aeronum	10 табл	Для профилактики и воздушной, горной болез болезни (головокруж головная боль) — по 1 запивать чаем
Триоксазин, нозепам Trioxazin Nozepamum	10 табл.	Успокаивающее средс напряженность и чувство 2 раза в день
Этаминал-натрий (нембутал) Aethaminalum-natnum	10 табл.	Применяется как бессоннице, а такж успокаивающего и пр средства. По 1 табл. за ча
Кремы, смягчающие кожу	1 тюб	Для смазывания тонким слизистой губ, для солнечных ожогов
Детский крем	2 тюб.	Для смазывания опрелос
Репелленты	4 — 5фл.	Средства, отпугивающи

		клещей и т. п.
Зажим кровоостанавливающий	1 шт.	
Термометр медицинский	2шт.	
Поливитамины в драже	120 шт.	Для улучшения обмен общего состояния п физических нагрузках. раза в день
Витамин С с глюкозой	120 шт.	Необходим для быстрейш энергетических затрат. П раза вдень
Пантокрин Pantocrini	2фл. по 50 мл	Применяется для повыше улучшения общего состоя капель 2 — 3 раза в день
Резиновая груша малая (на 20 мл)	1 шт.	Для промывания уха
Резиновая груша с мягким наконечником (на 200 мл)	1 шт.	Для постановки очистите
Мозольный пластырь	3 шт.	
Пипетка	1 шт.	

1.2.Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации

Место травмы	Способ иммобилизации	Положение пострадавшего при транспортировке	Способ
Голова, шея	С боков головы уложить мешочки с песком или свертки мягкой одежды, фиксированные к носилкам	На спине; при отсутствии сознания — лежа на боку	Стандартные импровизирован

Грудь	Не нужно	Полусидячее	Стандартные импровизирован валиком из оде часть туловища
Живот	Не нужно	Лежа или сидя в зависимости от состояния пострадавшего и условий местности; холод на живот; валик из одежды под коленями	Стандартные импровизирован
Таз	Ноги связаны между собой; под колени подложить сверток из одежды	На спине	Стандартные импровизирован
Позвоночник	Не нужно	На спине или животе	Стандартные импровизирован переноске на жесткий (дере переноске на ж одежды под груд
Плечо	Фиксировать лучезапястный, локтевой и плечевой суставы. Шину наложить по тыльной поверхности предплечья и плеча на согнутую под углом 90° в локтевом суставе руку от пальцев до противоположного предплечья. При отсутствии шины руку уложить в косынку, второй косынкой фиксировать ее к туловищу	Позиция свободная; при общей слабости — сидя или лежа	Самостоятельное при общей сла руках или лямка

Предплечье	Шину наложить от пальцев по тыльной поверхности руки, согнутой под углом 90° и фиксированной бинтом или косынкой	Тоже	То же
Кисть	Шину наложить по ладонной поверхности кисти и предплечья от кончиков пальцев до локтевого сустава; под пальцы подложить небольшой мягкий валик	Самостоятельное передвижение	Тоже
Бедро	фиксировать с помощью трех шин: 1-я — по подошвенной поверхности стопы, задней поверхности голени и бедра; 2-я — по внутренней поверхности стопы, голени и бедра; 3-я — по наружной поверхности нижней конечности и туловища от стопы до подмышечной впадины. Ноги связаны между собой	На спине	Стандартные импровизирован
Голень	Наложить две шины (переднюю и заднюю) от верхней трети бедра до пятки	Сидя, при общей слабости — лежа	Лежа — на импровизирован — на рука носильщиков
Стопа	Наложить шину по подошвенной поверхности стопы и задней поверхности голени от кончиков пальцев до верхней	Позиция свободная	Самостоятельное помощи и костылей; сидя лямках носильщ

	трети голени; стопа к голени должна быть под углом 90°		

1.3.Важнейшие причины и симптомы заболеваний и травм. Диагноз

Причины	Симптомы	
Наружные ранения с повреждением сосудов; ушибы с разрывом внутренних органов	Бледность, головокружение, шум в ушах, зевота, озноб, жажда. Снижение температуры тела. Частое (свыше 20 в 1 мин) дыхание, частый (свыше 100 ударов в минуту) легкосжимаемый пульс. При большой кровопотере — потеря сознания, судороги, непроизвольное мочеиспускание, отсутствие пульса, остановка дыхания и сердечной деятельности	Острая

Сдавление грудной клетки, закупорка верхних дыхательных путей снегом, землей при попадании в лавину, обвал	Ослабление или полная остановка дыхания. Резкая синюшность слизистых, кожи лица, шеи, груди, ногтей. Расширение зрачков. Потеря сознания. Частый плохосчитаемый пульс. Остановка сердечной деятельности. Непроизвольное выделение мочи и кала	Удушье
Тяжелые множественные переломы, ранения, обширные ожоги, электротравма, поражение молнией	Бледность или синюшность кожи. Холодный пот. Безучастное, отсутствующее выражение лица при сохранении сознания. Частое поверхностное дыхание. Резкое учащение или замедление пульса. В тяжелых случаях — остановка дыхания и сердечной деятельности	Травма
Тяжелая травма, поражение молнией, электротоком, шок	Отсутствие дыхательных движений грудной клетки. Зеркальце, поднесенное ко рту, не запотевает	Остано
Тяжелая травма, поражение молнией, утопление, шок	Резкая синюшность или бледность кожи. Отсутствие пульса на лучевой и сонной артериях. При прослушивании ухом сокращения сердца не слышны	Остано
Воздействие на тело высоких температур (ожоги огнем, паром, кипятком, солнцем)	По глубине поражения различают ожоги: 1 ст. — покраснение и отек кожи; II ст. — образование пузырей; III ст. — омертвение всех слоев кожи; IV ст. — обугливание тканей. Ожоги II — IV ст. на большой площади тела сопровождаются шоком; при поражении более 1/3 поверхности тела — смертельны. Солнечные ожоги обычно бывают I и II ст.	Ожоги
Местное воздействие низких температур, чему способствуют тесная обувь, резинки, лямки, стягивающие конечности, повышенная влажность	По глубине поражения различают три степени отморожения: I ст. — бледность кожи, II ст. — образование пузырей, III ст. — омертвение кожи и глубоколежащих тканей	Отморо

Общее воздействие на организм низкой температуры, чему способствуют горная болезнь, острые сердечно-сосудистые заболевания, крово-потери, шок, голод, неподвижное положение	Общая слабость, апатия, сонливость, бледность кожи и слизистых. В тяжелых случаях — потеря сознания, редкое поверхностное дыхание, слабый пульс. Остановка сердца и дыхания	Замерз
Поражение молнией или электрическим током	Потеря сознания. Иногда двигательное возбуждение. Угнетение или остановка дыхания и сердцебиения. Непроизвольное выделение мочи и кала. Следы ожогов на коже	Электро
Непосредственный удар по голове, падение на голову, ведущее к сотрясению и (или) ушибу мозга, сдавлению мозга излившейся из сосудов кровью, сдавление обломками костей	Потеря сознания. Расстройство памяти на события перед травмой. Головокружение, тошнота, рвота. Урежение или учащение пульса. При ушибах мозга, кроме того, расширение одного из зрачков, расстройство чувствительности и двигательной функции в ногах, руках и туловище. При переломах основания черепа, кроме того, кровотечение изо рта, носа и ушей, кровоизлияние в области глазниц — „очки"	Закрыт черепа сотрясе перелом черепа
Удар, ведущий к нарушению целостности костей черепа и вещества мозга	Потеря сознания (длительная потеря — грозный симптом). Психическое угнетение или возбуждение. Рвота, редкий пульс. Нарушение ритма дыхания, расширение зрачков. Рана мягких тканей и костей черепа	Открыт черепа

Падение с высоты на ноги или голову; чрезмерное сгибание или разгибание головы при падении; непосредственный удар в области позвоночника	Боль и ее усиление при движениях в месте травмы, болезненность в области перелома при надавливании рукой на голову. При повреждении спинного мозга — расстройства чувствительности кожи, двигательные параличи, нарушение актов мочеиспускания и дефекации. При поражении шейного отдела — нарушение дыхания из-за паралича дыхательных мышц	Повреж позвоно мозга
Воздействие удара в области лица и шеи	Ранения тканей в комбинации с повреждениями костей. При травме нижней челюсти — удушье из-за западения языка и закрытия им дыхательных путей	Повреж
Удар в области ключицы; падение на плечо или вытянутую руку	Боль в области ключицы, усиление болезненности при движениях руки. Деформация ключицы, опускание плеча на стороне травмы по сравнению со здоровой стороной. Отек и кровоизлияние в области ключицы	Перело
Удар в области грудной клетки, ребер, сдавление грудной клетки	Постоянные боли, усиливающиеся при глубоком дыхании, кашле и движениях. Ощупывание грудной клетки вызывает резкую болезненность. При множественных переломах ребер возможны кровохарканье, нарушение дыхания	Повреж клетки,
Удар в области живота; падение с высоты	Резкая разлитая боль в животе с наибольшей локализацией в области разрыва органа. Нарастание признаков острой кровопотери и шока. Впоследствии появление признаков перитонита: бледный, землистый оттенок кожи лица, частый слабый пульс, болезненность и напряжение живота при ощупывании, вздутие живота, рвота, сухой язык	Повреж ранени органо
Удар в области таза или его сдавление	Резкая боль в области перелома. Попытки встать, сесть, двигать ногами вызывают резкую боль. Надавливание на кости таза с боков или спереди увеличивает болезненность. При повреждении тазовых органов — кровь в моче, разлитая боль в животе, кровотечение из области заднего	Повреж тазовы

	прохода, из мочеиспускательного канала	
Удар в области конечностей; чрезмерное сгибание или разгибание их	Резкая боль и усиление ее при движении или дотрагивании в области травмы. Укорочение и деформация конечностей. Патологическая подвижность в месте перелома. При открытых переломах — рваная рана, кровоизлияние в месте перелома, часто видны обломки костей	Закрыт перелом трубчат конечн
Значительная нагрузка на сустав; рывок или падение на руку или ногу	Резкая боль в области сустава. Отек и кровоизлияние тканей. Усиление боли при движении в суставе. Резкое ограничение движений. В отличие от перелома и вывиха отсутствуют резкая деформация и болезненность в суставе при нагрузке по оси конечности	Растяж связочн суставо растяж коленн голенос
Чрезмерно резкие движения в суставе, сопровождающиеся скручиванием конечности, резкими ее рывками, ведущими к нарушению правильных соотношений суставных концов костей	Резкая боль и значительная деформация в области сустава, усиливающаяся при попытке движения. Отек и кровоизлияние в области сустава	Вывихи вывихи суставе
Ранение при непосредственном воздействии травмирующего фактора	При повреждении сосудов — кровотечение. При присоединении инфекции — воспаление раны: боли, покраснение, отек кожи вокруг раны, повышение температуры	Раны

Воздействие солнечных лучей на не защищенную головным убором голову; перегрев организма	Головная боль, головокружение, шум в ушах. Резкая слабость, частый пульс, одышка. В тяжелых случаях — обморочное состояние с потерей сознания, иногда возбуждение, расстройство дыхания	Солнеч удар
Солнечный ожог глаза — паралич светочувствительного аппарата глаза	Чувство рези в глазах, слезотечение, отеки и покраснение слизистой глаз и век. Временная потеря зрения	Снежна
Пребывание на высоте без акклиматизации, при недостаточной тренированности, после перенесенных инфекций, при переутомлении, недосыпании	Вялость, апатия, одышка, сердцебиение, головная боль, головокружение. В тяжелых случаях — резкая одышка, частый пульс, возбуждение, немотивированные поступки, потеря сознания, синюшность кожи и слизистых. Возможна остановка сердца и дыхания	Горная
Чрезмерные физические нагрузки улиц нетренированных, не акклиматизировавшихся к высокогорью, больных с заболеваниями сердца (пороки, ишемическая болезнь сердца, миокардиты и т.д.)	Резкая слабость, чувство нехватки воздуха, сердцебиение, перебои и боль в области сердца. При осмотре резкая синюшность носа, губ, кончиков пальцев, учащенное дыхание, частый пульс, снижение температуры тела	Острая сосудис недоста

Общее охлаждение организма; питье холодной воды	Боль в горле, усиливающаяся при глотании. Чувство жара и общей слабости. Повышение температуры тела. Покраснение слизистой глотки и миндалин. Появление на миндалинах налетов	Ангина
Общее переохлаждение на фоне общего ослабления организма, длительного голодания, травм, горной болезни, перенесенных ранее заболеваний	Резкая слабость, одышка, озноб, чувство жара. Кашель сухой или с мокротой. Боли в груди. Румянец щек, синюшность носа, губ, кончиков пальцев. Частый пульс. Повышение температуры тела	Воспал
Употребление недоброкачественных продуктов, грубой и острой пищи	Тошнота и многократная рвота, боли в животе, часто понос. В тяжелых случаях — бледность, холодный пот, озноб, спутанное сознание, повышение температуры	Пищево Острый колит
Употребление в пищу недоброкачественных, загрязненных мухами продуктов питания и воды, содержащих дизентерийную палочку	Частый жидкий стул с примесью слизи и крови. Схваткообразные боли в животе, тошнота	Дизент
Длительное употребление в пищу острых приправ, нерегулярное питание, эмоциональные	Боли в подложечной области, изжога, отрыжка кислым, тошнота, иногда рвота	Язвенн желудк кишки

стрессы		
Употребление зараженных возбудителем чумы воды, продуктов питания	Заболевание имеет несколько форм:бубонная — общее тяжелое состояние больного, сердечно-сосудистая недостаточность; кожная — на месте внедрения возбудителя появляется пузырек с темно-кровянистой жидкостью; легочная — высокая температура, боль в груди кашель с мокротой, бред; септическая — рвота с кровью, понос, кашель, сыпь	Чума
Инфекция, вызываемая брюшнотифозной палочкой	Высокая температура. Возможен бред. На 8 — 9-й день болезни на коже появляется сыпь в виде мелких розовых пятнышек	Брюшн
Контакт с зараженными грызунами. Заражение при снятии и обработке шкурок грызунов; употребление в пищу зараженных продуктов	Повышение температуры, значительное ухудшение общего состояния, увеличение лимфатических узлов, появление язв	Туляре
Острые хирургические заболевания брюшной полости	Острые, внезапные, постоянные или схваткообразные боли в животе. Боли могут быть ограничены отдельной областью или распространяться по всему животу. Тошнота, рвота содержимым желудка, желчью. Запор и неотхождение газов Сухой язык, частый пульс Резкая болезненность и напряжение мышц при ощупывании живота, вздутие живота. При ущемлении грыжи она становится резко болезненной, перестает вправляться	„Остры аппенд холеци язва, непрох ущемле

Чрезмерное физическое напряжение; прием острой пищи; нарушение правил личной гигиены у больных геморроем	Боли и чувство распирания в области заднего прохода. Выпадение геморроидальных узлов и кровотечение из них каплями или струйкой. Узлы увеличены, сине-багрового цвета, при ощупывании плотные и резко болезненные	Воспал геморр геморр кровоте

Приложение 3

ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ

Любой человек должен уметь ориентироваться на местности, то есть определять свое местоположение (точку стояния) относительно ориентиров, выделяющихся на общем фоне предметов и элементов рельефа. Правильно ориентироваться в пути — это уметь определять направление движения по сторонам горизонта. Ориентироваться на местности должны уметь все, но особенно это умение нужно путешественникам, полярникам, летчикам, геологам и туристам. Людям, оказавшимся в экстремальной ситуации, выжить без знания основных способов ориентирования почти невозможно.

Ориентирование по солнцу

Люди давно уже заметили, что в полдень солнце находится на юге, а полуденная тень от предметов направлена на север (в Южном полушарии полуденная тень от предметов указывает на юг).

Поэтому если в полдень встать по направлению полуденной тени, впереди будет север, позади — юг, справа — восток, а слева — запад

Ориентироваться по полуденной тени очень удобно, но это возможно только днем в ясную солнечную погоду.

И еще о полуденной солнечной тени:

— самая короткая солнечная тень соответствует 12 часам дня,

— на экваторе полуденная тень полгода направлена на север (с

24 сентября по 20 марта), а полгода — на юг (с 21 марта по 23 сентября).

— тень будет находиться у основания предмета, когда солнце стоит в зените (12 часов дня).

Для ориентирования по солнцу в северных широтах можно воспользоваться наручными часами. Часы помещают в горизонтальное положение так, чтобы часовая стрелка указывала на солнце. В этом случае биссектриса угла между часовой стрелкой и направлением на цифру 12 на циферблате указывает на юг. Обычно, если ориентируются до полудня, на циферблате делят угол, который часовая стрелка должна пройти до 12 часов, а после полудня делят угол, который она прошла после 12 часов.

Этот способ ориентирования наиболее точен зимой в северных и средних широтах. Весной и осенью он дает не совсем точные результаты, а летом ошибки в ориентировании могут достигать 20 — 25° (в зависимости от видимости и времени наблюдения).

Определение сторон горизонта по компасу

Компас является одним из самых ценных изобретений человечества. В любую погоду, в любое время года по компасу можно определить направление движения и стороны горизонта. Ни один путешественник, летчик или исследователь в настоящее время не обходится без компаса. Даже если предстоит совершить небольшой поход по своему краю, без этого замечательного прибора обойтись трудно.

Основной частью любого компаса является намагниченная стрелка. Она свободно вращается вокруг своей оси. Когда стрелку не поддерживает предохранитель, красный ее конец повернут к югу, а синий к северу. Стрелка компаса располагается в специальной коробочке, где имеется круг с делениями, на котором обозначены буквы С, Ю, В, 3 (север, юг, восток, запад). Для того чтобы правильно определить направление по компасу, надо положить его на ровную поверхность и оттянуть предохранитель. Когда стрелка компаса успокоится, надо повернуть компас так, чтобы синий конец стрелки оказался против буквы С, а красный — против буквы Ю.

Компас — прибор очень тонкий и чувствительный. Он может давать неправильные показания вблизи электрифицированных железных дорог, линий электропередачи, во время грозы, в горах, вблизи месторождений железных руд и в районах Северного полюса. Поэтому в таких местах показания компаса надо корректировать, используя другие методы ориентиро-вания. В походе и в домашних условиях стрелка компаса должна быть зафиксирована

предохранителем, иначе она быстро размагнитится и компас придет в негодность.

Чтобы проверить правильность работы компаса, надо освободить стрелку и поднести к компасу какой-либо металлический предмет. Стрелка придет в движение. После того как металлический предмет удален от компаса, стрелка должна в течение короткого времени установиться в прежнее положение. Если этого не происходит и стрелка продолжает двигаться — компас неисправен.

Обычно показания компаса сверяют с результатами, полученными другими методами (по звездам, солнцу и природным признакам).

Ориентирование по звездам

В Северном полушарии стороны горизонта в ночное время чаще всего определяют по Полярной звезде. В наших широтах Полярная звезда всегда находится на севере.

Найти на ночном небосклоне Полярную звезду очень легко. Для этого нужно найти созвездие Большой Медведицы, которая состоит из семи звезд, и через две крайние звезды ковша провести воображаемую прямую линию. На этой линии надо отложить расстояние, равное, примерно, пяти расстояниям между двумя крайними звездами ковша. На конце последнего отрезка будет видна не очень яркая звезда, которая и будет Полярной (это еще и первая звезда ручки ковша Малой Медведицы).

В Южном полушарии направление чаще определяют по созвездию Южного Креста (состоит из четырех ярких звезд, которые расположены в виде слегка наклоненного креста). От основания длинной оси креста проводят воображаемую прямую линию и откладывают на ней расстояние, в четыре раза превышающее длину самого креста. Полученная воображаемая точка будет указывать точно на юг.

Для точного определения Южного полюса кроме звезд Южного Креста обычно пользуются еще двумя звездами-указателями, расположенными слева от созвездия Южного Креста. Звезды-указатели соединяют воображаемой линией и через ее середину проводят перпендикуляр, который продолжают до пересечения с воображаемой линией, проведенной от созвездия Южного Креста. Точка пересечения указывает точно на юг.

Определение сторон горизонта по местным признакам

Если человек умеет наблюдать, он не заблудится даже в незнакомой местности. Стороны горизонта легко можно определить по местным признакам:

— у отдельно стоящих деревьев кора с северной стороны всегда толще и грубее, чем с южной;

— стволы берез с южной стороны всегда значительно светлее, чем с северной;

— лишайники и мхи растут почти всегда на северной стороне стволов,

— муравьи строят свои дома с южной стороны пней, корней и деревьев;

— стволы деревьев после дождя дольше остаются темными и влажными с северной стороны;

— все просеки в лесу обычно прорубают с севера на юг или с запада на восток. Если вы заблудились — ищите просеку;

— в жаркую погоду на стволах деревьев хвойных пород выделяется смола. На южной стороне деревьев смолы всегда будет значительно больше;

— чайки обычно гнездятся на западных и северо-западных берегах островов;

— гнезда степных пчел находятся всегда на южной стороне деревьев, камней;

— снег около камней, скал и деревьев всегда оттаивает быстрее с южной стороны. В оврагах и лощинах снег тает быстрее с северной стороны;

— весной, с первыми лучами солнца, снег около деревьев оттаивает быстрее, чем на ровном месте. Вокруг деревьев в снегу образуются ямки (лунки), вытянутые в южном направлении;

— на опушке леса снег сходит на южной стороне гораздо быстрее, чем на северной. Разрыв иногда составляет 10 — 15 дней;

— алтари лютеранских и православных церквей всегда обращены на восток, а колокольни — на запад. Опущенный край нижней перекладины креста на православной церкви всегда указывает на юг, приподнятый край перекладины указывает на север.

Прогнозирование погоды

Для человека, попавшего в экстремальную ситуацию, погода имеет очень важное значение. Для жителя города или деревни плохая погода просто маленькая неприятность, а для человека, оказавшегося в чрезвычайных обстоятельствах, она может оказаться гибельной. Ветер, дождь, снег — все это в значительной мере ухудшает условия автономного существования.

Выживание человека часто зависит от того, сумеет ли он определить, какая погода ожидает его сегодня или завтра, стоит ли

начинать переход или лучше переждать несколько дней в теплом убежище.

Погоду можно предсказывать по целому ряду признаков: по облакам, солнцу, направлению ветра, по поведению птиц и животных. Каждый человек должен уметь отличать периодические (суточные) изменения погоды от непериодических. Периодические изменения зависят, в первую очередь, от направления ветра, влажности, атмосферного давления. Непериодические изменения определяются самой атмосферой и перемещением обширных воздушных масс из одного региона или часового пояса в другой.

Приложение 4

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ПОГОДЫ

Определение предстоящей погоды по облакам

Облака обычно классифицируют по высоте их прохождения над землей. Различают облака: высокие (7 — 10 тыс. м), средние (2 — 7 тыс. м), низкие (до 2 тыс. м) и вертикально-восходящие (начинаясь почти у земли, они поднимаются на высоту до 15 км).

Высокие облака разделяются на перистые, перисто-слоистые и перисто-кучевые:

— перистые облака обычно принимают вид полос или завитков. Они не предвещают плохой погоды в том случае, если они постоянны. Но если перистые облака идут с запада и постепенно заменяются на перисто-кучевые — нужно ждать ухудшения погоды. Чем быстрее идет перемещение перистых облаков и их замещение на перисто-кучевые, тем большей непогоды следует ожидать (циклон, ураган, затяжные дожди);

— перисто-слоистые облака обычно идут плотной массой и придают небу беловато-молочный цвет. Именно эти облака образуют вокруг солнца или луны круг (гало), предвещающий ухудшение погоды;

— перисто-кучевые облака похожи на растрепанные клочки ваты или хлопка. Форма у них может быть различной. Эти облака несут с собой пасмурную погоду, не сопровождающуюся осадками.

Средние облака могут быть высоко-кучевыми, высоко-слоистыми или слоисто-дождевыми:

— высоко-кучевые облака предвещают, как правило, приближение ливней, ураганов и шквалов. Эти облака обычно имеют вид клочьев, полос или барашков;

— высоко-слоистые облака имеют вид лоскутьев белого или серого цвета. Они могут закрывать небо полностью или частично. Солнце проглядывает сквозь них, как сквозь туман. Высоко-слоистые облака предвещают небольшой дождь;

— слоисто-дождевые облака обычно надвигаются в виде мощных масс темно-серого или серого цвета. Являются предвестниками сильных снегопадов и затяжных дождей.

Низкие облака, слоисто-кучевые, и особенно слоистые, являются признаком плохой погоды.

Вертикально-восходящие облака подразделяют на кучево-дождевые, плоские кучевые и кучевые:

— кучево-дождевые облака (в виде горы, башни) обычно имеют очень плотную, мощную массу и несут с собой ливни, грозы, град, ураган;

— плоские кучевые облака напоминают барашков (или куски ваты), разбросанных по небу. Если они до середины дня не меняют своей формы — погода будет хорошей. Если же эти облака начинают расти и становятся похожими на кучево-дождевые, надо ждать непогоды (грозу, ливень, ураган);

— кучевые облака — это в основном облака одиночные и низкие. Контуры их четко очерчены. При небольшом ветре кучевые облака предвещают ясную погоду. Но если эти облака начинают расти и увеличиваться в размерах, будет гроза.

Если в зимнее время облака идут низко, надо ждать стужи, а если они плывут против ветра — снегопада.

Если летом вечер душный и теплый, а небо затянуто сплошным слоем облаков, ночью надо ждать грозы.

Если в осеннее время пасмурное небо проясняется, нужно ждать заморозков.

Погода на сегодня и на завтра

Определение погоды по поведению животных и птиц

Чайка бродит по песку, моряку сулит тоску (к ненастью).

Если чайка смотрит в воду, жди хорошую погоду.

Чайки собираются в стаи на берегу и громко кричат — будет дождь.

Ласточки и стрижи низко летают над землей — к непогоде.

Паук прячется в укрытие — к непогоде, если он сидит без движения в своей паутине, погода будет хорошей.

Рыбы выскакивают из воды, охотясь за насекомыми, — будет плохая погода.

Вороны поднимают крик к ненастью (будет дождь или метель).

Если на берегу водоема слышен гвалт лягушек, жди дождя.

Воробьи купаются в пыли — жди дождя.

Если вокруг желтой акации кружатся рои насекомых, нужно ожидать ненастной погоды.

Мошки лезут в лицо — жди дождя.

День обещает быть хорошим, если утром пчелы вылетают из ульев.

Если днем ожидается хорошая погода, мухи вылетают из своих укрытий и сильно жужжат, если ожидается ненастье, мух почти не видно.

Муравьи открыли все ходы в муравейнике — погода будет хорошей, если ходы в муравейник закрыты, жди ненастья.

Определение погоды по растениям

Листочки клевера перед ненастьем распрямляются.

Цветки вьюнка закрывают свои лепестки перед дождем. Но если в пасмурную или дождливую погоду цветки вьюнка открывают свои лепестки, погода в ближайшие дни будет солнечной.

Полевые цветы перед дождем пахнут намного сильнее.

Одуванчик сжимает свою «шапочку» перед дождем.

Прочие признаки изменения погоды

Млечный путь светел и чист - к хорошей погоде. Если он затянут дымкой, жди ненастья.

Дрова в печи или камине трещат к морозу, дымят к оттепели.

Если солнце сразу же после восхода прячется в тучи, будет дождь или ненастная погода. Солнце садится за тучи - к ненастью.

Табак и соль сыреют перед дождем или долгим ненастьем.

Если вокруг солнечного диска появляется блестящий круг (гало), надо ждать ухудшения погоды — дождя или снегопада с метелью.

Оконные стекла потеют летом — к дождю, а зимой — к теплу.

Все веревочные узлы перед дождем разбухают и их очень трудно развязать.

Обильный или пушистый иней — предвестник хорошей погоды.

Если в тихую и светлую ночь роса на деревьях отсутствует, жди дождя, если роса очень обильная, будет жаркая погода.

Мерцание звезд в лунную ночь говорит о приближении ветреной погоды.

Чем лучше видимость осенью, тем более вероятен дождь.

Если в низинах и оврагах нет тумана и не выпадает роса, жди ухудшения погоды.

Появление вокруг луны красного кольца летом говорит о том, что ожидается дождь с сильным ветром.

Если солнце красно вечером, моряку бояться нечего, если красно по утру, моряку не по нутру (морская пословица).

Если цикады и кузнечики громко стрекочут вечером, завтра будет хорошая погода.

Красный и большой солнечный диск при закате — предвестник ветреной погоды без осадков.

Если комары и мошки вьются столбом, завтра будет хорошая погода.

Если в облачный день солнце ярко засияет, жди продолжительного ненастья.

Прогнозирование погоды по радуге

Радуга направлена с севера на юг — к дождю; радуга направлена с востока на запад — к хорошей погоде.

Крутая и высокая радуга — к ветру, крутая и низкая — к дождю.

В радуге преобладает яркий желтый цвет — жди хорошей погоды, если голубой — ненастье продлится несколько дней.

Чем больше в радуге зеленого цвета и чем он ярче, тем продолжительнее будет ненастье.

Радуга, появившаяся утром, предвещает дождливую погоду. Если радуга появилась вечером, будет хорошая погода. Появление нескольких радуг предвещает длительное ненастье.

Радуга после дождя исчезает быстро — жди хорошей погоды, если она исчезает медленно, плохая погода затянется.

Туман и погода

Туман стелется по воде или исчезает с восходом солнца без ветра — к хорошей погоде.

Туман поднимается вверх — к дождю.

После восхода солнца туман быстро рассеивается — к хорошей погоде.

Признаки приближающейся пурги

Резкое усиление ветра, который дует порывами.

Ухудшение видимости.

На горизонте появляется серая, тяжелая туча с рваными краями, которая все время увеличивается в размерах.

Солнце скрывается за тучи.

Непосредственно перед пургой ветер стихает и наблюдается резкое понижение температуры.

Признаки приближающейся грозы

Утренняя роса долго не высыхает.

Днем сильно парит.

Ветер слабый, сильная жара.

Слышны далекие раскаты грома.

Если звезды сильно мерцают ночью, а небо утром покрыто тучами, днем будет гроза.

По ясному небу движутся кучевые облака в виде столбов или башен. Если башни облаков одиночные, гроза будет короткой, если они сливаются в горы с темными основаниями, гроза будет долгой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Альбрехт У., Венц Дж., Уильяме Т. Мошенничество. Луч света на темные стороны бизнеса. СПб, 1995.

Андрианов В.И. и др. Шпионские штучки и устройства для защиты объектов и информации: Справочное пособие. СПб, 1996.

Астафьев В.И. В лесу и в поле - как дома. Мн., 1989.

Баленко С. «Школа выживания», М., 1994.

Бардин К. В. Азбука туризма. М., 1981.

Барсуков В.С., Дворянкин С.В., Шеремет И.А. Безопасность связи в каналах телекоммуникаций. М., 1992.

Безопасность дома. Челябинск, 1995.

Безруков Н.Н. Компьютерные вирусы. М., 1991.

Боттом Н.Г., Галатти Р.Р. Экономическая разведка и контрразведка: Практическое пособие. Новосибирск, 1994.

Брагин С.Я. Оружие улицы. Нижний Новгород, 1997.

Булай П.И. Первая помощь при травмах, несчастных случаях и некоторых заболеваниях. Мн., 1989.

Бэскинд Эрик. Энциклопедия личной безопасности. М., 1994

Вайнштейн Л. И. Памятка населению по электробезопасности. М., 1987.

Велесов В.С. Приемы самообороны. М., 2001.

Виноградова В. М., Виноградова Т. А. и др. Справочник по траволечению для детей и взрослых. СПб., 1996.

Волович В. Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. М., 1983.

Волович В. Академия выживания. М.,1996.

Врублевский Б. И. Основы предпринимательской деятельности. Гомель, 1993.

Вулф Линда. Жив и здоров. М., 1994.

Выживание. Мн., 2002.

Гайкович В., Першин А. Безопасность электронных банковских систем. М., 1994.

Гасанов Р.И. Промышленный шпионаж на службе монополий. М., 1986.

Гатальский М.В. Особая подготовка подразделений спецназа. Мн., 1998.

Гаткин Е.Я. Мегаполис: жизнь без риска. М., 1994.

Гаткин Е.Я. Безопасность ребенка. М.,. 1997.

Гаткин Е.Я. Безопасность женщины. М., 1997.

Гвоздев С А. Айкидо и Айки-джитсу. Мн., 1997.

Гвоздев С.А. Выживание. На суше и на море. Мн., 2002.

Гивриш В.А. Практическое пособие по защите коммерческой тайны. Симферополь, 1994.

Глухов В. В. Основы менеджмента: Учебно-справочное пособие. СПб, 1995.

Горленко М. В., Бондарцева М. Л. Грибы СССР. М., 1980.

Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М., 1994.

Гостюшин А., Шубина С. Азбука выживания. М., 1995.

Гостюшкин А. Защити себя и близких. М., 1997.

Грабовый П.Г., Петрова С. Н., Полтавцева С.И. Риски в современном бизнесе. М., 1994.

Грегор Отто. Жить не старея. М., 1992.

Гуров Г.Я. и др. Азбука защиты от преступников. М., 1992.

Дашков Л.Б., Данилов А.И., Тютюкина Е.Б. Предпринимательство и бизнес: Учебное пособие. М., 1995.

Демирчоглян Г.Г. Компьютер и здоровье. М., 1997.

Деружинский В.А., Деружинский В.В. Основы коммерческой тайны (Практическое пособие для предпринимателя). Мн , 1994.
Джини Грехем Скотт. Сила ума: Описание пути к успеху в бизнесе. Киев, 1991.
Доронин А.И. Бизнес-разведка. М., 2002.
Дэвис Б. Энциклопедия выживания и спасения. М., 1997.
Ена А. Азбука самозащиты для женщин. Л., 1991.
Журавлев С. Частная охрана. М., 1994.
Защита коммерческой тайны. М., 1992.
Землянов В.М. Своя контрразведка: Практическое пособие. Мн., 2002.
Иванов М. М., Исаенко А.Н. Как добиться успеха. М., 1991.
Информация: поиск, анализ, защита/Авт.-сост. И.Н.Кузнецов. Мн., 2002.
Ильичев А.А. Большая энциклопедия городского выживания. М., 2000.
Коледа С. .Выживание. Мн., 1996.
Котлер Ф. Основы маркетинга. М., 1990.
Криминалистика: Учебник /Под ред. Пантелеева И.Ф., Селиванова Н.А. М., 1988.
Кругов Н.Н.1000+1 совет осужденному. Мн., 1998.
Крысин А.В. Безопасность предпринимательской деятельности. М., 1996.
Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Краснодар, 1996.
Кузин Ф.А. Делайте бизнес красиво. М., 1995.
Кузнецов И.Н. Учебник по информационно-аналитической работе. М.,2001.
Ларичев В.Д. Как уберечься от мошенничества в сфере бизнеса: Практическое пособие. М., 1996.
Леонов А.П., Леонов К.А., Фролов Г.В. Безопасность автоматизированных банковских и офисных систем. Мн.,1996.
Личная безопасность. Смоленск, 1997.
Макаров Н.А. и др. Психологическая подготовка к рукопашному бою. М., 1992.
Малая медицинская энциклопедия. М., 1970.
Мальцева О.В. Защита документации. М., 1993.
Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., 1981.
Миллер Д. Выживание по методам САС: Практическое руководство. Мн.,.2000.
Миньков Н. Н., Костенко Н. Д. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях. Самара, 1995.
Мироничев С. М. Коммерческая разведка и контрразведка, или Промышленный шпионаж в России и методы борьбы с ним. М., 1995.
Моргунов Б. П. Туризм. М., 2000.
Мэйелл Марк. Энциклопедия первой помощи. СПб., 1995.
Наумов А. Телефонное прослушивание. М., 1992.
Наумов А. Как уйти от преследования. М., 1993.
Наумов А., Мальцева О. Слуховой контроль в автомобиле и на улице. М., 1992.
Олейников В.В. Делайте бизнес надежным и безопасным. Рыбинск, 1997.
Организм мужчины. Мн., 1997
Основные положения по охране банков. М., 1995.
Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие. Смоленск, 1995.
Основы безопасности жизнедеятельности. М., 1997.
Палкевич Я. Е. Выживание в городе. Выживание на море. М., 1992.
Петров Н. Н. Человек в чрезвычайных ситуациях. Челябинск, 1995.
Пжетон К. Я - не легкая добыча: Самозащита для женщин. Вильнюс, 1997.
Плэтт В. Стратегическая разведка. Основные принципы. М., 1997.
Полная энциклопедия народной медицины. М., 1998.
Поляков В. А. Технология карьеры. М., 1995.
Практика защиты коммерческой тайны в США (Руководство по защите вашей

деловой информации). М., 1993.
Предпринимательство и безопасность. М., 1991.
Ракитянский Н. Психология на страже порядка. М., 1993.
Ричиути Э. Р. Опасные обитатели моря. Л., 1979
Ронин Р. Своя разведка. Мн., 2002..
Рощин А. Служба безопасности фирмы. М., 1992.
Сабанеев Л.П. Охотничий календарь. М., 1992.
Самотуга В.А., Андреев С.С. Коммерческая тайна. М., 1992.
Самыгин С.И. и др. Школа выживания. Ростов-на-Дону, 1996.
Секреты коммерческой безопасности (Практические советы предпринимателю). М., 1993.
Силов Д. Совершенствование тела и духа и выживание в тюрьме, в армии, на улице. Одесса, 1995.
Строцев Ю.В. Виды угроз информационным ресурсам предприятий. Мн., 1992.
Строцев Ю.В. Организация комплексной защиты информации. Мн., 1993.
Судов Е., Ратновский А., Лозовский Л., Барабанов А. Защита информации: комплексный подход. М., 1995.
Султанов М. Н. Ядовитые животные: яды и противоядия. М , 1971.
Тарас А.Е. Безопасность бизнесмена и бизнеса. Мн., 1996.
Толочко М.Н. Побеги из тюрем и лагерей. Мн.,1997.
Тонких Ф.П., Фокин Ю.Г. Как вы управляете? М., 1984.
Тыра Ю. Все об охоте. Киев, 1996.
Ужегов Г. Н. Справочник по народной медицине . Краснодар, 1997.
Ужегов Г.Н. Секреты выживания в чрезвычайных ситуациях. М.,. 1999.
Уокер Ф. Электронные системы охраны. М., 1991.
Федоткин С.Н. Частная охрана. М., 1993.
Хант Ч., Зартарьян В. Информация - основа успеха: разведка на службе вашего предприятия. Киев, 1992.
Холстед Б. Опасные морские животные. Л., 1970.
Черкасов В.Н. Бизнес и безопасность. Комплексный подход. М.,. 2001.
Школа безопасности. М., 1997.
Цед Н. Азбука самозащиты. Л., 1990.
Шаваев В.Г. Криминологическая безопасность негосударственных объектов экономики. М., 1995.
Школа выживания. Обеспечение безопасности и жизнедеятельности. Ростов-на-Дону, 1996.
Экономическая безопасность предприятия (фирмы). Мн., 1998.
Энциклопедия малого бизнеса, или как начинать свое дело. М., 1994.
Яковлев С. Предпринимательство и безопасность. М., 1991.
Ярочкин В.И. Предприниматель и безопасность. М., 1994.
Ярочкин В.И. Служба безопасности коммерческого предприятия. М., 1995.

С О Д Е Р Ж А Н И Е